№9 (407) май 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Красные тюльпаны словно умоляют: «Ты не забывай...»

СТР. 5

Кошмарики

МАЛЫШКА ЗАЦЕПИЛАСЬ ЗА ГОРКУ ШАРФОМ

Трагедия произошла в Москве. Трехлетняя Аня сломала шею, гуляя вместе с ровесниками и воспитателем во дворе детского сада. Девочка неудачно скатилась с горки и получила перелом шейного отдела позвоночника. Смерть была мгновенной. Но у воспитателей другая версия. По их словам, причиной трагедии стал шарф, который был на Ане. Он зацепился за горку, когда девочка скатывалась вниз. Не исключено также, что на конец шарфа наступил кто-то из детей.

ТЁТЯ НАТАША ОКАЗАЛАСЬ СИЛЬНЕЕ

Около двух часов ночи в продовольственный магазин вошли трое парней, нагрузили корзину водкой и закуской. Но кассир Алла Трочилова запротестовала: «Пиво и чипсы — пожалуйста, а водку нельзя!» — и указала на объявление: после 22.00 ни-ни. Наверное, легче найти коня и остановить его на скаку, чем оставить мужика без выпивки. Один из парней выхватил пневматическое оружие и потребовал: «А ну продай водку!» Кассир испугалась, но бутылку не отдала. Кто знает, чем бы закончилась эта история, если бы не вмиг протрезвевшие друзья парня. Они повисли на нем с обеих сторон, а потом с трудом вытащили из магазина. Воспользовавшись моментом, охранница тетя Наташа вызвала полицию. Всю компанию задержали и возбудили уголовное дело.

ИНФАРКТ СЛУЧИЛСЯ СРАЗУ У ТРЁХ БРАТЬЕВ...

Невероятно, но у трех родных братьев из Италии одновременно случился инфаркт. 53-летний Альберто и его 45-летний брат Гвидо с женами и детьми отправились на пикник. Внезапно младшему стало плохо, и он упал. Через секунду старший, пытаясь оказать ему помощь, тоже схватился за грудь и потерял сознание. Когда на место прибыли медики, они лишь констатировали смерть обоих мужчин от инфаркта миокарда. В эту минуту инфаркт случился у третьего брата скончавшихся. К счастью, в это время он находился в больнице, и врачи сумели спасти ему жизнь.

ЛУЧШЕ ХОРОШИЙ МАТЕРЯЩИЙСЯ ЧЕЛОВЕК, ЧЕМ ТИХАЯ ВОСПИТАННАЯ СВОЛОЧЬ.

На каждый день

● Для восстановления сердечно-сосудистой системы измельчите 5 ст. ложек любой молодой хвои, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, варите на малом огне 10 минут. Настаивайте 6-8 часов в теплом месте, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

● При повышенном артериальном давлении пропустите через мясорубку 1 апельсин, 2 лимона с кожурой, но без косточек и 0,5 кг ягод клюквы. Добавьте по вкусу мед, перемешайте и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

● Для профилактики сердечных заболеваний вечером разотрите в ступке по 1 чайн. ложке семян моркови и укропа, залейте 1 стаканом кипящего молока, укутайте и настаивайте час. Потом процедите и выпейте теплым перед сном с 1 чайн. ложкой меда. Курс лечения — 20 дней. Этот же настой хорошо помогает при бессоннице.

Новости

УЧЕНЫЕ из Москвы выяснили, что обострения бронхита и воспаление легких чаще бывают у людей с плохими зубами и деснами. Бактерии изо рта с невылеченными зубами попадают во время вдоха в нижние дыхательные пути.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые доказали: чтобы исчез кашель курильщика, достаточно двух недель без сигарет. Этот факт может быть сильным стимулом отказаться от сигарет.

КЛУБНИКА защищает от старости и предотвращает рак, заявили итальянские и испанские ученые. В течение двух недель добровольцы ели по 0,5 кг клубники и каждые 4 дня сдавали анализы. Оказалось, что это заметно улучшило кровь.

В БОЛЬНИЦАХ Омской области при реанимации использовали опасный технический кислород. Его поставлял предприниматель, который производил кислород на собственном оборудовании. Виновные привлечены к административной ответственности.

В ПАКИСТАНЕ от отравления некачественным лекарством скончались 106 человек. Препарат был прописан более чем 25 тысячам пациентов местных больниц и поликлиник.

СОЗДАНА вакцина, которая способна избавить от героиновой зависимости. После прививок наркотик уже не дает кайфа. Вакцина не лечит от наркомании, а делает прием наркотиков бессмысленным.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые получили в лаборатории полную копию клеток человеческого мозга, пораженного болезнью Паркинсона. Это позволит проследить за тем, как мутации в гене, связанном с паркинсонизмом, вызывают развитие заболевания у страдающих этим недугом.

В ДАНИИ, чтобы принудить граждан к здоровому питанию, ввели налог на продукты с содержанием насыщенных жиров более 2,3%. Так, небольшая пачка масла подорожала на 0,39 доллара США. Дания — первая европейская страна, которая ввела подобный налог.

Не навреди

Валидол может и навредить!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ ВАЛИДОЛОМ НЕЛЬЗЯ СНИМАТЬ ПРИСТУПЫ СТЕНОКАРДИИ. ВАЛИДОЛ НЕ СНИМАЕТ СПАЗМЫ СОСУДОВ, КОТОРЫЕ ПИТАЮТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.

■ ЕСЛИ ИЗ-ЗА МАГНИТНЫХ БУРЬ ЧАСТО БОЛИТ ГОЛОВА, 1 СТ. ЛОЖКУ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС И ПЕЙТЕ ПО 0,5 СТАКАНА ПЕРЕД ЕДОЙ УТРОМ И В ОБЕД. И ПРИСТУП ПРОЙДЕТ.

■ ПРИ ИШЕМИИ С ВЕЧЕРА ПОЛОЖИТЕ В ТЕРМОС 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТОВ БОЯРЫШНИКА И ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ.

Валидол успокоит после стресса

Получают его из листьев мяты перечной. Валидол — 25%-ный раствор ментола — применяется при болях в сердце и как успокоительное средство при стрессах. На листьях мяты можно увидеть золотые точки — это капельки эфирного ментолового масла. Его получают из мяты двойной перегонкой.

Валидол — хорошее и практически безопасное средство. Зная его свойства, можно постоянно применять при стрессах, чтобы снять напряжение в области сердца. Если вы часто расстраиваетесь и после этого у вас возникают ноющие боли в сердце, но врачи не находят ничего серьезного, носите с собой валидол и принимайте, когда требуется.

Если ментол втирать в кожу или наносить на слизистую оболочку, например под язык, нервные окончания начинают раздражаться, а это приводит к образованию веществ, немного расширяющих кровеносные сосуды и доставляющих кровь к сердцу, что, в свою очередь, уменьшает боль.

Валидол также снимет тошноту и рвоту, если вас укачивает в транспорте.

Как принимать валидол

Он выпускается в виде таблеток, капсул или капель. Капсулу или таблетку кладут под язык и держат, пока она полностью не растворится. За сутки валидол можно принимать 4 раза по 1-2 капсулы или таблетки. Капли капают по 3-6 капель на кусочек сахара и кладут под язык до полного растворения. Действовать валидол начинает через 5-10 минут. Если в течение этого времени эффекта не наступило, то требуется дополнительное лечение. Кстати, валидолом можно снять кожный зуд, потерев проблемные места 5-10%-ным спиртовым раствором.

Иногда при приеме валидола появляется головокружение, тошнота, слезотечение, но они постепенно проходят сами.

При стенокардии валидол во вред

Но валидол может и навредить, если неправильно его применять. Например, ни в коем случае валидолом нельзя снимать приступы стенокардии. Валидол не снимает спазмы сосудов, которые питают сердечную мышцу. Время будет упущено, и возможно развитие инфаркта миокарда. Поэтому приступы при стенокардии нужно снимать только тем препаратом, который назначил врач (чаще всего это нитроглицерин), а валидол можно использовать в сочетании с ним как успокоительное средство. К тому же валидол облегчит головную боль после приема нитроглицерина.

Кому противопоказан этот препарат

Противопоказаний у валидола практически нет. Но некоторые люди его не переносят. Гипотоникам валидол не на пользу. Больным сахарным диабетом не стоит принимать валидол в таблетках, так как он содержит сахар, лучше покупать валидол в капсулах или каплях.

А. И. Толганов, терапевт, врач высшей категории

Ёшкин кот!

Европейские медики бьют тревогу: в мире растет число практически неизлечимых инфекций. Их не берут даже самые мощные антибиотики. Так, в Греции, Италии, Австрии, Венгрии и на Кипре свирепствует супербактерия клебсиелла — возбудитель пневмонии. А в Италии и Испании гуляет кишечная палочка. Уничтожить ее имеющимися лекарствами очень сложно. К ним у микроба выработался стойкий иммунитет. Врачи считают, что злоупотребление антибиотиками делает инфекции неизлечимыми, и повторяют: не принимайте их без назначения врача!

Актуально

На даче берегите спину!

После работы на грядках часто болят мышцы, ноют руки, плохо разгибается спина. Как не превратить вскапывание почвы в тяжелейший труд?

1 Лопату держите строго вертикально. При наклоном положении глубина обрабатываемого слоя уменьшается, но работа отнимает больше времени и сил. Пласты земли удобнее всего подрубать лопатой под прямым углом к борозде — это облегчает переворачивание глыбы.

2 При перекопке почвы особо не усердствуйте. Легче работать с недогруженной лопатой, вынимая меньше земли и делая это чаще. Лучше ежедневно обрабатывать метр почвы, чем сразу перекопать весь участок, а потом неделю или дольше болеть. Работайте понемногу, но регулярно. Берегите силы!

3 Перекапывайте землю, когда она помягче, например, после дождя. Значительно облегчит работу металлическая пластина. Вырезают ее по размеру обуви и прикрепляют к подошве ботинка ремешками. В этом случае, когда нога становится на сгиб лопаты, давление распределяется на всю ступню.

И. Н. Смуряков, врач-остеопат

Как там, у них?

За плохой товар в Израиле судят

НА СВЯТОЙ ЗЕМЛЕ СТРОГО КОНТРОЛИРУЮТ КАЧЕСТВО ВСЕХ ПРОДУКТОВ.

ВСЮ сельхозпродукцию в Израиле строго контролируют. Без сертификата качества никакой продукт здесь не может попасть на рынок или полку магазина. Причем не имеет значения, он в свежем или переработанном виде. Контролю в соответствующих лабораториях подвергаются все продукты. Исключений не бывает! Но и это еще не все. Инспекторы кошерности, действующие от имени Раввината, обязаны удостоверить тот факт, что молочные и мясные товары хранятся и обрабатываются отдельно друг от друга. Контрабандно завезти продовольственную продукцию в еврейское государство невозможно: на любой таможне потребуют сертификат происхождения, и только потом начнется процедура санитарно-гигиенических проверок товара.

Огурцы Израиль не импортирует. Спрос на них местные производители полностью удовлетворяют. Не ввозится на Святую землю зеленая фасоль, соя. Импортируют лишь имбирь из Китая, цикорий из Бельгии, яблоки и груши из США и Европы, помидоры из Иордании и Турции. Зараза типа кишечной палочки, от которой в прошлом году пострадали тысячи граждан в Германии, Израилю не грозит. А против ротавируса, распространенного во всем мире, маленьким израильтянам делают прививку.

В еврейском государстве продовольственные товары проверяют городские патрули санэпидстанции даже у одиночных уличных торговцев. Причем продукты исследуются не только на наличие болезнетворных бактерий и вирусов, но и на количество присутствующих в них пестицидов. Продукты, признанные недоброкачественными, немедленно уничтожаются, при этом на продавца накладывается штраф в размере 2,5 тысячи шекелей (около 800 долларов). Заметим: эта сумма накладывается без суда согласно израильскому закону. Но если продукция может нанести серьезный ущерб здоровью хотя бы одного покупателя, производитель товара и продавец наверняка окажутся на скамье подсудимых.

ЗАРАЗА ТИПА КИШЕЧНОЙ ПАЛОЧКИ ИЗРАИЛЮ НЕ ГРОЗИТ. А ПРОТИВ РОТАВИРУСА, РАСПРОСТРАНЕННОГО ВО ВСЕМ МИРЕ, МАЛЕНЬКИМ ИЗРАИЛЬТЯНАМ ДЕЛАЮТ ПРИВИВКУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у фтизиатра

Туберкулёз нападает на всех!

НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ СЧИТАТЬ СЕБЯ ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАННЫМ. 90 ПРОЦЕНТОВ ЖИТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ К 30 ГОДАМ УЖЕ ИНФИЦИРОВАНЫ МИКОБАКТЕРИЕЙ ТУБЕРКУЛЕЗА, ОНА ЖЕ ПАЛОЧКА КОХА.

— Как сегодня можно заболеть туберкулезом?

— Ни один человек не может считать себя полностью застрахованным. 90 процентов жителей планеты к 30 годам уже инфицированы микобактерией туберкулеза, она же палочка Коха. Первую свою «битву» с ней никто не замечает: просто ощущает какое-то недомогание, а в это время организм побеждает микобактерии и загоняет их в лимфоузлы. У некоторых остаются следы в легких — так называемые кальцинаты, затухшие очажки инфекции. К врачу люди попадают, если у них обостряется уже вторичный туберкулез. Так происходит, если человек ослаблен и плохо питается или при резком ослаблении иммунитета: у многих благополучных людей иммунную систему подрывают стрессы.

— А есть группы риска?

— Вдвойне начеку по туберкулезу надо быть тем, у кого есть заболевания желудочно-кишечного тракта, и больным сахарным диабетом. Лечащий врач каждый год обязан направлять их на флюорографию. Форм туберкулеза много — туберкулез кишечника, костей и суставов, почек, мочеточников, половых органов, простаты у мужчин и яичников у женщин. Но больше всего легочных форм.

— Как образованный и хорошо питающийся человек может довести себя до такой стадии болезни?

— Да очень просто! Если он не придает значения продолжительному кашлю. Между тем при любом подозрении на неполадки в легких необходимо срочное флюорографическое обследование! Если вы заботитесь о своем здоровье, его надо проводить раз в год — это не опасно и достаточно, чтобы остановить болезнь в ранней стадии.

— А есть ли обследование, которое способно выявить предрасположенность к туберкулезу?

— К сожалению, нет. Считается, на 80 процентов риск заболевания зависит от питания, уровня жизни, доступности медицины, частых стрессов.

— Как сейчас лечат туберкулез?

— Самые сильные препараты убивают палочку Коха, остальные же не позволяют им делиться. Лечение в любом случае долгое — несколько месяцев, а то и лет. Только на выявление устойчивости бактерий к препарату уходит почти 2 месяца. И все это время больной вынужден принимать лекарства по принципу «побольше и разных».

Расправиться с микобактерией недостаточно — надо еще привести в норму пораженные легкие. Если не сделать этого, гарантировано быстрое возвращение туберкулеза (или, как минимум, инфекционное легочное заболевание). И еще больной должен строго выполнять все врачебные предписания. Это тяжелое испытание тем не менее надо выдержать с честью.

— Почему так трудно избавиться от туберкулеза?

— Потому что микобактерии очень хитры и легко приспосабливаются. Они ведут себя у разных людей по-разному. Мало того, палочки Коха, живущие в разных органах, по-разному реагируют на один и тот же препарат. А порой иммунная система начинает «шалить»...

— Должны ли обследоваться близкие люди?

— Членов семьи, близко контактирующих с больным, тоже ставят на диспансерный учет и регулярно обследуют. Но тут рождаются две проблемы. Первая: люди боятся заразиться. Вторая проблема — туберкулезник, видя такое отношение окружающих, часто скрывает, что болен.

— Если человек решил пройти профилактическое обследование, с чего начать?

— Найдите медицинское учреждение с современным оборудованием. Ведь даже для обычной флюорографии требуется хороший аппарат. А лучше всего такое обследование пройти на компьютерном томографе. Оно длится не более получаса и очень информативно. Убедитесь в здоровье своих легких — и с чистой совестью забудете об их существовании на целый год.

Сделайте компьютерную томографию, если вы:

* быстро утомляетесь и часто чувствуете слабость;
* у вас плохой аппетит, замечаете, что худеете;
* появилась повышенная потливость;
* при небольших физических нагрузках начинается одышка;
* температура незначительно повышена;
* есть кашель или покашливание с выделением мокроты;
* окружающие замечают, что у вас как-то по-особому блестят глаза.

При появлении таких признаков надо немедленно проконсультироваться у врача.

А. Финогенов, врач-фтизиатр

Полезно знать

■ ПОДХВАТИВ ТУБЕРКУЛЕЗ, ЧЕЛОВЕК СЧИТАЕТСЯ ИНФИЦИРОВАННЫМ, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН БОЛЕН.

■ ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА ВСЕГДА СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЭТАПОВ — ИНТЕНСИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ (МИНИМУМ 90 ДНЕЙ) И ПРОДОЛЖЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ (МИНИМУМ 120 ДНЕЙ).

■ ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫЯВЛЕН ТУБЕРКУЛЕЗ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАРАЗЕН, И ТЕМ КОРОЧЕ СРОКИ ЛЕЧЕНИЯ. ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ ГОСПИТАЛИЗИРОВАТЬСЯ НЕ ПРИДЕТСЯ. ХОТЯ ЖЕЛАТЕЛЬНО НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ В СТАЦИОНАРЕ — ЛЕКАРСТВА СЕРЬЕЗНЫЕ.

От геморроя — прополисные свечи с мумиё

Поделюсь очень эффективным рецептом от геморроя. Возьмите 1 ст. ложку свиного нутряного жира. Небольшой кусочек прополиса, предварительно подержав в морозилке, натрите на терке. И еще потребуется немного пчелиного воска размером с грецкий орех. Все это растопите на водяной бане, но не кипятите. Снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку меда, 3 растолченные таблетки мумие и 1 ст. ложку смолотого в кофемолке тысячелистника. Все хорошо перемешайте, вылейте в мелкую тарелочку и поставьте в холодильник остывать. Вечером перед сном обязательно промойте прямую кишку, сделав клизму. Отрежьте ножом с тарелочки приготовленное средство в виде свечи и вставьте в анальное отверстие. Лечение требует терпения, но зато эффект отличный.

И. Мамедова, Башкирия

Приступ панкреатита застал на работе...

АЙБОЛИТ

На «скорой» отвезли в больницу, там сняли боль и отправили домой, наказав соблюдать диету.

Параллельно по совету коллеги стала пить отвар репешка. Готовила так: 1 ст. ложку травы заваривала в 1 стакане кипятка, через час процеживала и принимала по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Пила настой несколько недель и заметила, что все неприятные ощущения в области желудка исчезли.

О. Васильченко, Ростовская обл.

На сигарету капните... валокордина

*** Чтобы бросить курить,** на каждую сигарету капните 1 каплю валокордина или экстракта корня валерианы. Курить ее надо очень быстро. Возникает отвращение, и через 3-4 дня вы легко откажетесь от курения.

*** Чтобы бросить пить,** высушите панцири раков или крабов, потолките, пропустите через мясорубку, а затем через кофемолку. На 300 г панцирного порошка — 300 г очень мелко измельченных трав — чабрец, лавровый лист, лист дурмана, кориандр в пропорции 5:5:1:2. Смесь трав частями смелите в кофемолке, соедините с панцирным порошком и просейте. Каждый день добавляйте в еду 1 ст. ложку как приправу — это суточная доза. Можно разделить ее на несколько приемов. Курс лечения — 18 дней. Ежедневно обязательно выпивайте 1/2 стакана томатного сока и не ешьте сладкого (сахар замените медом, лучше гречишным, можно съедать его в день до 1/2 стакана). Плюс мясная пища 2-3 раза в день. Алкоголь во время курса лечения пить нельзя, к пьющим компаниям больного человека не пускайте.

Меджид Мадатович Гянджави Сафаров, с. Никольское, Белгородская обл.

От шпоры — чайный гриб

АЙБОЛИТ

Пластинку чайного гриба приложите к пятке, сверху целлофан, наденьте носок и ложитесь спать. Утром вымойте ноги, если надо, потрите пемзой — сухие мозоли исчезают. У меня уже пять лет после такого лечения никаких шпор и болей в пятках.

Вера Карташова, Волгоград

У меня на руках и ногах лопалась кожа...

АЙБОЛИТ

Появились болезненные трещинки, особенно, если поработаю без перчаток в огороде, да еще осенью. Продолжалось это недолго. Одна женщина посоветовала мне купить борную кислоту в аптеке. Развела я ее в воде, как написано на упаковке, обмакивала ватный тампон и смачивала трещинки, сверху посыпала детской присыпкой, после чего потирала рука об руку. Делала так несколько процедур 2-3 раза в сутки — и руки стали здоровыми.

Г. С. Кораблина, с. Северное, Ставропольский край

После инфаркта папа клятвенно пообещал больше на дачу не ездить...

АЙБОЛИТ

У моего папы инфаркт случился на даче. Помогал друзьям картошку копать. Будь неладна эта картошка! Работал на жаре, с лопатой. Сел бы передохнуть — да ведь совсем немножко до конца грядки осталось.

«Что-то мне нехорошо, — выдохнул папа и схватился за горло. — Проклятая изжога!» Еще какое-то время он отчаянно икал и проклинал застарелую язву, которая «так некстати обострилась». Вспоминал, что странное жжение в груди уже второй или третий день накатывает. Да еще слабость. И только когда на папу хлынула волна панического страха — боль не могли убрать никакие лекарства, — друзья поняли: дело дрянь. Дальше обычная неразбериха: суббота, далеко от города, как вызывать «скорую»? В итоге друзья погрузили отца в легковушку и погнали до ближайшей больницы. В приемном покое дежурный врач не торопился осматривать свалившегося на голову пациента. Самые жуткие сутки папа провел в реанимации: обширный инфаркт. Здоровый 57-летний мужик, без вредных привычек — и вот тебе! Слава богу, папа выжил. Позже ему сделали стентирование: через артерию в ноге в сосуд ввели зонтик.

...Прошло два года. Этой зимой папа уже гонял на лыжах (конечно, с пульсометром на руке). И клятвенно обещал мне больше не ездить на дачу.

Врачи объяснили: если бы отца обследовали в первые 12, а лучше 6 часов после появления первых симптомов, инфаркта не было бы. Сильная, кинжальная боль за грудиной или в лопатке — это классика. Но зачастую начало инфаркта бывает похоже совсем на другие болячки...

Ольга, Казань

Доктор черёмуха

Черемухой успешно лечат подагру, ревматизм, туберкулез легких, импотенцию. Цветки, листья и кору надо собирать весной, а плоды — по мере их созревания.

*** При ревматизме и подагре** 1 ст. ложку измельченной коры черемухи залейте 1 стаканом водки, настаивайте 14 дней. Принимайте для растирания суставов при возникновении боли.

*** При колитах, энтероколитах, дизентерии** 1 ст. ложку сухих плодов черемухи залейте 200 мл воды, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

*** При расстройствах кишечника** сухие и свежие плоды черемухи заваривайте как чай вместе с плодами черники и пейте, пока не нормализуется функция желудочно-кишечного тракта.

*** При кольпитах и белях** 1 ст. ложку цветов или плодов заварите в термосе 2 стаканами кипятка, настаивайте 8-10 часов. Используйте 3-4 раза в день для спринцеваний.

*** Как мочегонное и желчегонное средство:** 1 чайн. ложку цветков или плодов черемухи поместите в стеклянную посуду, залейте 1,5 стакана кипятка, утеплите и настаивайте 3 часа. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в промежутках между приемами пищи, слегка подогревая перед употреблением.

*** При конъюнктивите** 1 чайн. ложку цветков залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов и делайте примочки несколько раз в день.

*** При опрелостях, экземе, грибковых заболеваниях** 1 чайн. ложку смеси цветков и листьев черемухи залейте 200 мл холодной воды, настаивайте 8 часов. Используйте для примочек и промываний.

*** При воспалении слизистой полости рта** 1 чайн. ложку соцветий черемухи залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа. Используйте для полосканий, перед употреблением слегка подогрейте.

*** Свежие раны** промывайте соком ягод черемухи и прикладывайте к ним в виде примочек смоченную в черемуховом соке марлю. Раны быстро заживут.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Жаль, что я узнала об этой настойке, когда уже потеряла сына...

АЙБОЛИТ

Уже прошло полтора года, как я потеряла своего сыночка — у него была онкология. Я недавно перебирала старые газеты и наткнулась на хороший рецепт (жалко, что не знала о нем раньше). Решила послать в редакцию, может, кому-то принесет пользу. Лечиться можно на любой стадии рака.

* Стакан сухой или свежей травы чистотела всыпьте в пол-литровую банку, залейте 250 мл водки.

* 50 г (или аптечную упаковку) корней девясила и неполный стакан измельченной коры березы (не бересты, а именно коры, находящейся под берестой, коричневого цвета) всыпьте в другую банку и залейте 250 мл водки.

* Стакан сухой или сырой травы мокрицы и стакан сухих корней порея (в народе его называют пырей) всыпьте в третью банку и также залейте 250 мл водки.

* 2 стакана измельченной или истолченной скорлупы грецкого ореха вместе с перегородками (ядра не нужны) залейте 250 мл водки.

* Еще потребуется настойка календулы: на 1 стакан цветов — стакан водки. Можно купить в аптеке готовую настойку календулы — 150 мл.

* 3 ст. ложки с верхом (или 1/2 стакана) корня одуванчика, столько же измельченного корня лопуха и травы пастушьей сумки залейте 250 мл водки.

Все 6 емкостей поставьте в темное место и настаивайте при комнатной температуре 20 дней. Потом все настойки по отдельности процедите, отожмите, смешайте в той же последовательности в 2-литровой бутылке (получится около 1,5 л настойки). Влейте 0,5 л нерафинированного подсолнечного масла и поставьте на неделю в темное место, взбалтывая 4-5 раз за день. Через неделю лекарство можно принимать по 50 г за час до еды 2 раза в день, перед каждым приемом предварительно взбалтывая.

Ленина Евгеньевна Дитаченко, Прохладный, Кабардино-Балкария

■ МЫ УЧИМСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ, НЕ СЧИТАЯ ДЕСЯТИ ЛЕТ, ПРОВЕДЕННЫХ В ШКОЛЕ.

■ ЧЕМ ДАЛЬШЕ УХОДИТ ДОРОГА ЖИЗНИ, ТЕМ БОЛЬШЕ УДИВЛЯЕШЬСЯ, ВСПОМИНАЯ НАЧАЛО ПУТИ.

Сам себе доктор

Если застудили уши и начались прострелы, измельчите 5 лавровых листов, залейте в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте около часа. Из ваты сделайте тампон, смочите его в теплом настое и вставьте в ухо. Через несколько минут замените на новый. Так повторите еще 2-3 раза, после чего вставьте чистый сухой тампон и завяжите ухо платком. Такую процедуру делайте 3-4 раза в день. На ночь поставьте на ухо компресс с камфорным маслом.

Пригодится

При остеоартрозе смешайте кашицу из корня крапивы со сливочным маслом (1:1), держите на кипящей водяной бане в течение часа, периодически помешивая. Процедите в горячем виде, остаток отожмите. Мазь храните в холодильнике, и используйте для растираний.

При камнях в почках залейте 10 чайн. ложек измельченных в порошок семян щавеля конского 1 л кагора, настаивайте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке настойки за 30 минут до еды 3 раза в день, встряхивая перед употреблением.

При подагре хорошо снимает приступы корень девясила. Хорошую пригоршню запарьте кипятком, остудите до приятной горячей температуры и в этом напаре парьте ноги раз в день 2 недели подряд перед сном.

■ КАК ГОВОРЯТ НА КАВКАЗЕ, ЕСЛИ ДЕВУШКА НЕКРАСИВА, ЕЕ НЕ УКРАДУТ, А ВОТ ПОДКИНУТЬ МОГУТ.

■ ЕСТЬ МНОГО МУЖСКИХ УВЛЕЧЕНИЙ — ФУТБОЛ, РЫБАЛКА, БАНЯ... И ЧЕМ ДАЛЬШЕ ОТ ЖЕНЫ, ТЕМ МЕНЬШЕ ЭТО ПОХОЖЕ НА ФУТБОЛ, РЫБАЛКУ, БАНЮ...

Горят стопы? Попробуйте разогнать кровь

АЙБОЛИТ

Врач сказал, что это следствие нарушения кровообращения. Кровь застаивается в венах, если человек долго работает стоя или сидя. А я и правда на работе много времени на ногах проводила. Доктор посоветовала простые упражнения: переступать с ноги на ногу или, становясь на цыпочки, делать глубокий вдох. Это, мол, способствует лучшему выталкиванию крови из вен и тем самым предотвращает варикоз. А можно балансировать на ногах: постоять на одной ноге до полной усталости, потом — на другой. И так несколько раз. Упражнения простые, их можно делать на работе незаметно для окружающих, но они хорошо помогают (если их делать регулярно). И еще несколько советов.

* Если у вас горят подошвы ног, парьте ноги в горячей воде с содой. Влейте в тазик 10 л максимально горячей воды, всыпьте примерно 5 ст. ложек питьевой соды и опустите стопы на 20-30 минут. Подошвы должны быть покрыты водой полностью. После этого вытрите и смажьте вначале одеколоном, например тройным, а затем — йодом. И подошвы успокоятся.

* Если горят стопы, взбейте сырое яйцо до пены, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 1 десертную ложку 70%-ного уксуса, перемешайте. Получится мазь желтоватого цвета. Смазывайте подошвы на ночь в течение 4-5 дней, пока жжение не пройдет. Храните мазь в холодильнике.

* Если в конце дня пекут подошвы ног так, что невозможно уснуть, бейте по подошвам деревянной скалкой. Затем сделайте круговые движения ступнями, побейте пятками друг о друга, сгибайте и разгибайте пальцы ног. В результате вены и капилляры очистятся от застойной крови.

И. Н. Винокурова, Белгородская обл.

Как правильно ухаживать за очками

ОЧКАМИ ПОЛЬЗУЕТСЯ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ РОССИЯНИН. ЧТОБЫ ОНИ ПРОСЛУЖИЛИ ДОЛЬШЕ, НАДО ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА НИМИ. ИТАК...

* Снимайте очки и надевайте их аккуратно, придерживая за дужки двумя руками.

* Не пытайтесь самостоятельно изогнуть дужки, если очки широковаты. Это должны делать специалисты.

* Не кладите очки стеклами вниз: на них могут появиться царапины. Положите на дужки или сразу уберите в футляр.

* Вытирайте стекла специальной мягкой салфеткой. Не используйте для этих целей носовой платок. Другой способ сделать стекла чистыми — пользоваться специальной влажной салфеткой или спреем для очистки очковых линз или салфеткой из микрофибры.

* Мойте оправу и линзы теплой мыльной водой. Иногда в щелях между линзой и оправой скапливается грязь. Удаляйте ее мягкой щеточкой (можно использовать старую зубную щетку). Если линзы очков изготовлены из пластика, то, перед тем как протереть салфеткой, вымойте их водой. Если воды нет, протирать не стоит: лучше просто сдуть с очков пыль.

* Если оправа сломалась, ее нужно обязательно починить. Продолжать носить неисправные очки нельзя: это может повлиять на качество зрения. Не пытайтесь исправить поломку сами: отнесите в мастерскую.

* Храните очки правильно. Купите жесткий чехол или твердый футляр. Возьмите за правило: как только сняли очки, сразу их уберите.

* Берегите очки от высоких температур: не надевайте очки в сауне и под прямыми солнечными лучами. Чтобы очки служили долго, берегите их от ударов.

* Используйте очки только по прямому назначению. Иногда их надевают как ободок для волос. Это приводит к тому, что винтики крепления выпадают, а заушники сгибаются.

* Меняйте очки 1 раз в 2-3 года.

ВАЖНО, ЧТОБЫ ОЧКИ ВСЕГДА БЫЛИ ЧИСТЫМИ: УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ПРИ ЗАГРЯЗНЕННЫХ ЛИНЗАХ ВИДИМОСТЬ СНИЖАЕТСЯ НА 30%.

Кисты в печени

Киста в печени — это..

Полое образование, заполненное прозрачной жидкостью, изнутри выстлано тонким слоем эпителия. У женщин в возрасте 30-50 лет кисты встречаются в 3-5 раз чаще, чем у мужчин. Кисты бывают:

* истинные и ложные. Истинные — врожденные; ложные формируются после абсцесса или травматического разрыва печени;

* непаразитарные и паразитарные (эхинококковые);

* одиночные и множественные. Одиночная киста — образование округлой формы. Множественные кисты располагаются в одной или обеих долях и поражают более 30% печени.

Чаще всего кисты никак себя не проявляют, лишь изредка могут появляться боли в правом подреберье и подложечной области. Кисту выявляют случайно, при обследовании на УЗИ или томографе. Чтобы выяснить, паразитарная киста или нет, берут пробы на эхинококкоз.

Если киста доброкачественная, не превышает в размере 5 см, не увеличивается и не дает осложнений, лечения не требуется. Кисты печени не влияют на ее функции. Опасность возрастает, когда киста начинает увеличиваться в размерах. Может произойти нагноение, кровоизлияние, перекрут ножки кисты, ее разрыв. Еще одно осложнение — сдавление кистами желчегонного тракта. При этом появляются постоянные боли в животе, инфицирование кист. Симптомы: лихорадка, боль в правом подреберье, лейкоцитоз.

Если киста доброкачественная, не превышает в размере 5 см, не увеличивается и не дает осложнений, лечения не требуется.

Операцию назначают, если:

* произошло нагноение, разрыв, кровотечение в печени;

* есть боли в правом подреберье, проблемы с пищеварением, пациент теряет вес;

* киста более 10 см в диаметре.

Методы удаления кисты:

* радикальный — полное удаление кисты;

* кисту вскрывают, удаляют жидкость, обрабатывают полость дезинфицирующим раствором.

Лечение зависит от вида кисты. Эхинококковые нужно сразу удалять — есть опасность разрушения печени. При поликистозе проводят операцию по иссечению стенок кист — пункцию или лапароскопию. Все виды операций безопасны, вероятность осложнений очень мала. Однако оперативное вмешательство противопоказано, если киста сообщается с желчными протоками или брюшной полостью. Нельзя также удалять кисту, если она слишком большая или неудобно расположена. При наличии кисты УЗИ надо проходить один раз в три месяца.

Расскажите, пожалуйста, о кистах в печени. Нужно ли их удалять и когда нужна операция?

И. Н. Шершнев, Воронеж

М. Н. Суховский, врач-гепатолог

Игла упала мне на корень языка...

АЙБОЛИТ

Лет пятнадцать тому назад лечили мне зуб. И стоматолог уронила иглу, которой удаляют нерв. Игла упала мне на корень языка, врач ойкнула, а я от страха сделала глотательное движение — побоялась, что она попадет в дыхательные пути. Только потом осознала, что случилось страшное.

Я в панике мечусь и ору: «Что теперь делать?» Тетя-врач говорит: «Успокойся, выйдет естественным путем». Я понимаю, что это откровенная чушь и что в данном случае спасение утопающего — дело рук самого утопающего. Бегу в поликлинику к лору. В горле иглы уже нет, лор помочь ничем не может. Бегу в больницу к гастроэнтерологу. На мое счастье, он еще работал — последний день перед отпуском. Повезло! Ох и натерпелась я тогда, разглядывая на экране монитора свой пищевод — хорошо, что не ела ничего с утра, он был чистым. Доктор виртуозно ухватил иглу эндоскопом с магнитом и вытащил. Он мой спаситель, всю жизнь буду ему благодарна. А стоматологов теперь боюсь.

Без подписи, Омск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что это за напасть

Шипы в коленях

Мне 75 лет. Замучили боли в коленях, с трудом передвигаюсь по квартире, по утрам тяжело вставать с постели. Обратился к врачу, сделали рентген — обнаружили шипы в коленях. Что это за напасть? Может, можно облегчить состояние при помощи народной медицины? В моем возрасте трудно ходить по врачам...

И. Н. Холмогоров, Кемеровская обл.

Ваше заболевание называется деформирующий остеоартроз. В основном им страдают пожилые люди. Причиной этого заболевания являются патологические изменения суставного хряща, что и приводит к деформации сустава, а иногда и к полной его атрофии. Остеоартроз «грызет» в основном крупные суставы: тазобедренные, плечевые, локтевые, коленные. Когда болезнь поражает колени, появляется боль при ходьбе, особенно по лестнице, скованность по утрам, хруст в коленях, а в сырую и холодную погоду боль усиливается. Если заболевание запущено, когда хрящ сильно разрушен и на нем появились отложения солей (те самые шипы), то восстановить его функцию сложно.

К врачу все-таки надо обратиться, и он назначит обезболивающее, противовоспалительное и восстановительное лечение суставного хряща. В тяжелых случаях даже могут назначить операцию. Помимо приема лекарств хорошие результаты в лечении деформирующего остеоартроза дает физиотерапия. Чтобы легче было ходить, можно пользоваться тростью. Также для успешного лечения, если у вас избыточный вес, надо постараться его снизить.

Параллельно с основным лечением можно пользоваться и рецептами народной медицины.

* Смешайте по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы и растительного масла. Доведите до кипения, смесь выложите на чистую ткань и сделайте компресс на больной сустав. Сверху укройте полиэтиленовой пленкой и шерстяным шарфом. Держите компресс 1,5-2 часа.

* Для уменьшения боли в суставах 1 стакан овса залейте 1 л воды, кипятите на слабом огне 20 минут, затем вылейте отвар в термос, укутайте и оставьте настаиваться на сутки. Потом процедите через марлю, добавьте 1 ст. ложку меда, плотно закройте крышкой и дайте еще раз вскипеть. Готовый отвар овса остудите и храните в холодильнике. Принимайте по 1/2 стакана в день за полчаса до еды.

* Хорошо промытые очистки 3-4 картофелин залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут, затем охладите и процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Это средство хорошо снимает боли в суставах.

* Заварите 1 ст. ложку тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и принимайте по 1-2 ст. ложки несколько раз в день. Курс лечения — до 2 недель.

* Возьмите по 2 ст. ложки измельченной травы хмеля и зверобоя, смешайте с 50 г вазелина. Кремом смазывайте больные суставы. Храните в холодильнике.

■ ЛЮБОЕ «ВЧЕРА» БЫЛО КОГДА-ТО ЖЕЛАННЫМ «ЗАВТРА».

■ НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ ТОГО, ЧТО МОЖНО НЕ ДЕЛАТЬ НИКОГДА.

■ С ВОЗРАСТОМ ПЕРЕСТАЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ ЛЕТО, ВЕСНУ, ОСЕНЬ, ЗИМУ. ТОЛЬКО ТЕПЛО, ХОЛОДНО, МОКРО, ВЕТРЕНО.

Лечебная гимнастика

Для глазных мышц

С помощью этих несложных упражнений вы сможете дать глазам отдых. На глазные яблоки, нервы и мускулы, а также слезные железы ложится круглосуточная нагрузка.

1. Напрягите все мускулы глаз и по шесть раз поворачайте глазами вправо, влево, вверх и вниз.

2. Прикоснитесь указательными пальцами к точкам над бровями. Немного оттяните кожу вверх, чтобы создать сопротивление векам. Моргните с напряжением 20 раз. Повторите 3 раза. Это упражнение тренирует боковые мускулы глаз.

3. Поставьте указательные пальцы по бокам переносицы. Надавите на эти точки, перемещая подушечки пальцев к глазницам. Массируйте 30 секунд.

4. Положите ладони на виски и кончиками пальцев сделайте несколько круговых движений с легким нажимом. Массируйте не менее 30 секунд.

5. Это упражнение — скорая помощь для усталых глаз: остудите в холодильнике две чайные ложки и приложите их к векам. Подержите две минуты.

Авось поможет

■ ПРИ КАТАРЕ ЖЕЛУДКА 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЦВЕТКОВ ЯБЛОНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 30-40 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ ЯБЛОНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Стихи наших читателей

НА ЧТО МОЯ ОСЕНЬ ПОХОЖА...

Проснулась... Свирепое утро
Встречает дождем
с ураганом.
А я не желаю минуты,
Как мелочь, совать
по карманам.
А мне бы на час эту осень
Впитать бы, да некогда
что-то...
Поспешно автобус увозит
Со скрипом опять на работу.
Я только в окошке увижу,
На что моя осень похожа.
Прошу ее: «Ближе...
поближе...
Я твой мимолетный
прохожий...»

Наталья Владимировна Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

Я Б ЕЁ, ЗАРАЗУ...

Если бы когда-то
Мне назвали дату,
День, в который можно
Все заново начать,
Непременно сразу
Я б ее, заразу,
Прожила, обдумав
Каждую деталь.

P. S. Мне 60 лет. Никогда не праздновала свой день рождения. Скорее всего, сначала боялась взрослеть, потом стареть. Теперь боюсь болячек и смерти — очень боюсь, а они меня не боятся и все время привязываются ко мне. Мое настроение отображено в моих стихах.

Наталья Ивановна Апанович, Волгодонск, Ростовская обл.

СОЛДАТСКАЯ КАСКА

Она, пробитая осколком,
Лежит в музее под стеклом,
Рассказывая нам, потомкам,
Живую правду о былом...
Рвались снаряды то и дело,
Вовсю хлестал свинцовый
град,
В том пекле даже
сталь горела,
Но русский выстоял солдат.
И вот теперь я перед нею
Склоняюсь через
столько лет,
Молчание прервать не смею,
И мне уже держать ответ.
Пока еще есть
место войнам,
Клянусь сражаться против зла,
Чтоб хоть немного быть
достойным
Того, на ком она была.

Александр Бывшев, пос. Кромы, Орловская обл.

ДУСИНЫ ТЮЛЬПАНЫ

Говорить о грусти, видно,
не устану.
Это было ровно три весны
назад:
Посадила Дуся красные
тюльпаны
Под окном конторы друг
за другом в ряд.
И ушла из жизни: старость
подкосила.
Значит — отлюбила,
значит — отцвела.
Красные тюльпаны —
красота и сила.
Белый свет да крестик
на краю села.
Как жила? А просто...
Так у нас бывает:
Кто-то мусор сыплет
запросто вокруг,
Кто-то неустанно
землю украшает
И уходит тихо,
без обиды, вдруг...
Я писать
о грусти не хочу,
не буду:
Вот опять на свете
теплый месяц май!
Красные тюльпаны —
маленькое чудо —
Словно умоляют:
«Ты не забывай!»

Наталья Владимировна Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

На приёме у офтальмолога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ПОСЛЕ 50 ЛЕТ СТАЛО ПАДАТЬ ЗРЕНИЕ

Мне 50 лет. В последнее время стало падать зрение (дальнозоркость). Насколько это серьезно и можно ли приостановить дальнейшее развитие болезни?

И. Н. Колосова, Кемеровская обл.

По-видимому, у вас развивается возрастная дальнозоркость. Это заболевание появляется после 40 лет и связано с тем, что хрусталик становится не таким эластичным и не может, как раньше, изменять свою форму. В результате человеку становится трудно видеть вблизи и вдаль. Корректировать возрастную дальнозоркость можно только очками, которые обязательно должен подобрать врач. Исправить положение с помощью лазерной операции нельзя, потому что это не болезнь, а закономерный процесс. Такая операция не вернет хрусталику былую эластичность. Приостановить развитие дальнозоркости поможет гимнастика для глаз, чередование труда и отдыха и уменьшение зрительной нагрузки. Ешьте продукты, богатые витаминами А, С, Е: морковь, облепиха, орехи, растительное масло, шиповник. И помните, что после 40 лет можно столкнуться не только с дальнозоркостью. В этом возрасте нередко возникают и другие глазные заболевания: дистрофия сетчатки, глаукома. Поэтому раз в год посещайте офтальмолога, чтобы вовремя выявить изменения.

НЕ ВРЕДНЫ ЛИ ЦВЕТНЫЕ ЛИНЗЫ?

Ношу контактные линзы, которые делают мои глаза голубыми. Но недавно прочитала, что красящее вещество, которое на них наносится, вредно для глаз. Так ли это?

Ирина, Пермь

Существуют оттеночные контактные линзы и цветные. При изготовлении оттеночных красящее вещество наносится сразу на линзу, а не находится внутри, как у большинства цветных линз. Главное, выбирать качественные линзы: надежный производитель использует качественную краску даже при производстве оттеночных линз, поэтому проблем не бывает. Разумеется, линзы должны быть грамотно подобраны, иначе возможны раздражение глаз и дискомфорт, и виновата будет вовсе не краска. Кроме того, надо учитывать еще один важный нюанс: при использовании цветных линз может слегка искаситься цветовосприятие. Поэтому перед их применением нужна обязательная консультация офтальмолога.

Намотай на ус

Пять возрастов, когда обязательно надо обратить внимание на здоровье глаз.

* **До года.** Если глаза функционируют неправильно, не будет развиваться центр зрения в мозге.

* **3 года.** Ребенок с врожденного дальнозоркого зрения переходит к нормальному. Поэтому надо проследить, правильно ли идет этот процесс.

* **6 лет.** Возрастает нагрузка на зрение, биологическая программа развития глаз может сбиться именно в результате перегрузок.

* **12 лет.** Глаза сформированы на 90%. Дальнейшее формирование будет идти до 25 лет, но уже незначительно.

* **После 40 лет.** Изменяется структура тканей глаз, теряется эластичность хрусталика. Чтобы не упустить начало развития патологии, надо раз в год проходить обследование у офтальмолога.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?

Я давно на пенсии. В последнее время заметила, что стала хуже видеть. Не хочется часто пользоваться глазными каплями. Может, продукты помогут улучшить зрение? Какие витамины полезны людям с ослабленным зрением?

И. Н. Носова, Нижегородская обл.

Самые мощные природные витамины для глаз содержатся в ягодах черники и в моркови. Для поддержания нормальной работы сетчатки глаз необходим витамин А, которым богаты многие оранжевые овощи и фрукты. Этот витамин также полезно употреблять при нарушении сумеречного зрения, когда человек теряет зоркость при неярком освещении.

Предотвратить развитие близорукости поможет кальций — его много содержится в капусте, зеленом салате, луке и твороге. При ухудшении зрения, ощущении усталости глаз после работы за компьютером, дистрофии роговицы глаза нужен рибофлавин — витамин группы В. Его много в овощах, грибах, кисломолочных продуктах. Важным для зрения является витамин С. Им богаты шиповник, молодой картофель, квашеная капуста, цитрусовые.

В. Г. Ромашкова, офтальмолог, врач первой категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Самое неприятное у лежачих больных — это пролежни

Мне уже 60 лет. Живу с мамой, которой 90 лет. Она лежачая больная: не ходит, не видит из-за глаукомы. Может сидеть, но сама не поднимается, только с моей помощью. Утром я ее умываю: она наклоняется над тазом и опирается локтями о дно таза. Кормлю в основном кашами, супами, картофельным пюре. У мамы диабет, поэтому ей не все можно есть. Я пришла к выводу, что ей больше всего нравится овсянка.

В магазине купила ведротуалет. Нашла подходящий по ширине стул, оторвала крышку и поставила под него ведротуалет. Чтобы оно было вровень со стулом, подложила под ведро обрезки досок. Маме удобно сидеть.

Самое неприятное у лежачих больных — это пролежни. Чтобы кожа дышала, надо ежедневно поворачивать таких больных, протирать тело мокрой салфеткой. Я смазывала маме кожу мазью «Пантенол». После еды мама полощет рот раствором гидропирита — он устраняет запах изо рта (на 1 стакан воды — 1 таблетка). Лежачих больных надо ежедневно подмывать — моча очень ядовитая, особенно у пожилых людей. Я сажаю маму на ведротуалет и мою. Еще несколько советов для лежачих больных.

* Такие люди должны лежать на ровной твердой поверхности, чтобы кровообращение было нормальным.

* Ноги не должны по уровню находиться выше головы. Моя мама сначала лежала на металлической койке с провисающей сеткой, и ноги у нее находились выше уровня головы. Начались сильные дергающие боли в области пяток как при нарыве. Вызывала «скорую», участкового врача — никто не мог помочь. Пока я не догадалась, что маме надо поменять положение. Я заметила: когда мама садилась, боль прекращалась. Переложила маму на другую кровать — с плоским матрацем, и боль стала утихать, а вскоре совсем прошла.

Н. И. Гаврикова, Липецкая обл.

Для глаз полезно

● **Базилик поможет усталым глазам.** 2 ст. ложки сухого базилика залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до тех пор, пока не остынет до комнатной температуры. Процедите и используйте для промывания или примочек каждый вечер в течение 1-2 недель.

● **При конъюнктивите** пропустите через мясорубку чистые, обсушенные листья черемши, отожмите сок и разведите его теплой кипяченой водой (1:1). Этим раствором смочите два ватных тампона и промывайте каждый глаз отдельным тампоном.

● **Для профилактики катаракты** 2 чайн. ложки семян укропа залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 5 минут, процедите. Когда настой остынет до приятной температуры, смочите в нем ватные диски и наложите на глаза на 15-20 минут. Делайте так перед сном через день в течение месяца, затем месяц перерыва и повторите процедуры.

Как вести себя с больным шизофренией?

1 Часто люди, впервые пережившие какое-то психологическое расстройство, идут не к врачу, а обращаются к первому встречному. Ему важно проверить: это только с ним творятся такие странные вещи или у других тоже что-то подобное бывает. Если он почему-то выбрал вас, первым делом осмотритесь: есть ли у вас путь к бегству, оцените возможность нападения на вас, постарайтесь понять, трезв он или пьян, складно ли звучит его речь.

2 Нельзя грубо задавать вопросы. Ничего не пытайтесь объяснить, говорите коротко, ограничьтесь репликами: «угу», «ага», «да». И постарайтесь поскорее распрощаться. Не проявляйте любопытства: вы не врач и не знаете, чем может закончиться рассказ о встрече с марсианами.

3 Не стоит самому идти на контакт, если что-то в поведении человека вас насторожило. Вы подвергаете себя реальному риску. Если чувствуете, что больной человек в опасности, сообщите об этом полицейскому — он знает, как поступать в таких случаях.

4 Переубеждать больного бесполезно. Это может обидеть его: «Я страдаю, а мне не верят». Более того, он может вас включить в сюжет своего бреда. Допустим, он ревнует жену, а вы будете убеждать его, что она верная и преданная женщина. Больной решит, что вы ее сообщник, и по полной отыграется на вас.

5 Если видите, что близкий человек погрузился в тоску, у него бессонница, нет аппетита, все валится из рук, расспросите, что его тревожит. Дайте выговориться. Скажите: «Что бы ни случилось, ты всегда можешь рассчитывать на меня». И постарайтесь уговорить пойти к врачу.

6 Если больной агрессивен, отойдите от него. Не отвечайте на оскорбления. Подождите, пока он успокоится.

■ ЖЕНЩИНЕ В ПОСТЕЛЬ ПРИНОСЯТ КОФЕ, А МУЖЧИНЕ — РАССОЛ.

■ ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ ДИЕТ — РЕЖЕ ОТКРЫВАТЬ РОТ.

Устали? Позевайте!

Как хочется быть всегда свежим и бодрым! А для этого нужно уметь расслабляться. Многие даже не догадываются, что, когда они зевают, все у них внутри расслабляется: живот, грудь, шея — все тело. Попробуйте сладко-сладко зевнуть. Вспомните, как это делается: слегка морщится нос, поднимаются брови и зевота проникает глубоко-глубоко, до маленького язычка, который находится в глубине рта.

Зевните от всей души, и вы почувствуете, как при этом отдыхаете, и снова появляется желание работать, действовать. Так что если нужно быстро отдохнуть и восстановить силы, зевните несколько раз сладко-сладко, и произойдет чудо: появятся бодрость и свежесть.

На приёме у уролога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ЧТО ТАКОЕ МОЧЕСОЛЕВОЙ ДИАТЕЗ?

И сигнализирует ли он о наличии камней в почках?

Инна, Киев

Этот термин означает склонность к образованию уратов. Это совсем не значит, что камни уже есть, но велика вероятность того, что рано или поздно они появятся.

БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ, ОСОБЕННО НОЧЬЮ...

Беспокоят боли в поясничной области, особенно если поднимаю тяжести. Днем все нормально, а ночью просыпаюсь от боли. Если переворачиваюсь на бок или ложусь на спину, то боли прекращаются. Это продолжается два года. В чем причина?

Сограб, Баку, Азербайджан

Симптомы похожи на мочекаменную болезнь. Как правило, если в почке есть крупный камень, он ведет себя так. Не исключены также нефроптоз и остеохондроз. В любом случае обратитесь к урологу и пройдите обследование.

МОЧА КАК МОЛОКО...

Ребенку 2,8 года. Поставили диагноз мочекислый диатез. Моча белого цвета, как молоко, утром изо рта запах. Что делать?

Алена, Кривой Рог, Украина

Скорректировать диету и пройти курс лечения препаратами, нормализующими обмен веществ. На первых порах диета должна быть очень жесткой.

ЧТО ПРИНИМАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КАМНЕЙ

Обнаружили песок в обеих почках. Анализы хорошие, самочувствие тоже. Надо ли принимать какие-либо лекарства, чтобы не образовывались камни? Уролог сказал, что надо больше пить воды.

Елена, Самарская обл.

Никаких лекарств пить не надо, но есть смысл сделать специальный анализ мочи на камнеобразующие свойства. Это позволит точно определить химический состав образующегося песка и на основании результатов анализов скорректировать свою диету. Это сведет к минимуму дальнейшее образование камней. А пить действительно нужно как можно больше, особенно минеральной воды. Если солей в почках очень много, можно даже провести специальный курс литокинетической, спазмолитической и мочегонной терапии в течение недели. Об этом спросите своего лечащего врача.

В ПОЧКАХ — ПЛОТНЫЕ КАМНИ

Можно ли без операции вывести из почек плотные камни? Если нет, то какие возможны варианты?

Виктория Васильевна Саликова, Владикавказ

Все зависит от размера и расположения камней. Если все они до 1 см в диаметре, то попытаться стоит. Делать это можно только под ежедневным наблюдением врача-уролога. Альтернативный вариант — только операция.

ПОСЛЕ СПИРТНОГО БОЛЬ В БОКУ...

Мне 35 лет. После спиртного к вечеру появляется резкая боль в левом боку. Что со мной?

Андрей, Йошкар-Ола

Такие симптомы в первую очередь наводят на мысль, что у вас мочекаменная болезнь. При употреблении алкоголя и соли камни начинают двигаться в почке и доставляют эти неприятные ощущения. Стоит обратиться к урологу и сделать УЗИ почек.

В ПОЧКЕ КИСТА И ДВА КАМНЯ

В левой почке киста (5,1 и 3,1 мм). Ниже кисты два камня (0,4 и 0,5 мм). Уже полтора месяца болит в левом боку и пазу. Анализ мочи показал воспаление, якобы идет песок. Принимаю лекарства, но боль исчезает, только когда лягу. А может, это не песок? Может, пройти обследование?

Дмитрий Иванович Адонин, Пермский край

Если в общем анализе мочи есть признаки воспаления, значит, речь идет или о пиелонефрите, или о другом воспалительном заболевании мочеполовых органов. Боли в паху могут быть связаны и с мочекаменной болезнью, хотя в этом случае они редко бывают продолжительными. Поэтому обязательно пройдите обследование у уролога.

ПРИ ОБОСТРЕНИИ ЦИСТИТА С ПОВЫШЕНИЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ СДЕЛАЙТЕ НОЖНУЮ ВАННУ (32-35°С), ЗАТЕМ ЛЯГТЕ В ПОСТЕЛЬ, А НА ЖИВОТ ПОЛОЖИТЕ ПРИПАРКУ ИЗ ОТВАРЕННОГО С КОЖУРОЙ И РАЗМЯТОГО КАРТОФЕЛЯ.

Полезно знать

● **От бронхита.** Нарежьте кисло-сладкое яблоко, положите в заварочный чайник, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 30 минут. Пейте по чашке в теплом виде несколько раз в день. Это облегчит отделение мокроты.

● **При кашле и простуде** 300 г измельченной еловой хвои смешайте с 200 г меда и 50 г прополиса. Храните в холодильнике в закрытой крышкой баночке. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой водой.

● **При геморрое** траву укропа ошпарьте кипятком, слегка отсудите, положите на сложенную в 2-3 слоя марлю и приложите к геморроидальным шишкам. Горячие укропные припарки быстро успокаивают боль.

Лишь бы глаз не потух... Лечусь святой водой...

Не ожидал, что получу гонорар за свое опубликованное письмо. Теперь я у вас в долгу.

Как-то замучил меня геморрой. Предложили операцию. Сделали ее, да тампон вынуть забыли. Через сутки пришел на перевязку. Доктор, который ее делал, схватился за голову и стал ругать хирурга. Может, поэтому у меня не работает резинка в прямой кишке? Столько лет мучаюсь из-за врачебной халатности! Не проходит ни одного дня, чтобы жена не сделала замечания, мол опять нафонил... А если выпью молока — не дай бог! Все разбегаются... Но куда деваться? В этом году, если дотяну до 14 июня, мне исполнится 78 лет — и много, и мало. Вот на «Айболит» подписался... Лишь бы глаз не потух — у меня глаукома. Лечусь святой водой. В прошлом году по пути из поликлиники зашел в храм, набрал святой водицы. Теперь дома становлюсь у иконы Казанской Божьей Матери, читаю молитву, после чего святой водой обтираю глаза и закапываю ее. Верю, что Господь поможет мне — ведь он слышит каждого, кто обращается к Нему. Всем земной поклон и здоровья!

Василий Андреевич Доценко, Каменка, Пензенская обл.

Очень хорошее письмо!

О ПСОРИАЗЕ

Эта кожная болезнь не щадит никого. Беда, если заболел взрослый человек, а если ребенок — то это беда вдвойне. Еще в XIV веке псориаз лечили травами и мазями на основе липового дегтя. Они и правда избавляли от бляшек на теле, очищали кожу и облегчали состояние больного, хотя окончательно не избавляли от псориаза. Ведь болячки на коже — это еще не болезнь, причина глубже. Одними мазями, примочками, заговорами, аэрозолями вылечить эту болезнь практически невозможно.

Я ИСПЫТАЛ НА СЕБЕ ВСЕ МАЗИ

Восемнадцать лет тому назад на моем теле появился псориаз. Я и представления не имел об этой болезни. Когда в первый раз обратился к врачу, мне поставили диагноз себорея. Сначала на затылке появился довольно глубокий шрам, а за два следующих года псориаз поразил все тело — с ног до головы. Советы врачей (местных и областных) были туманными, очень осторожными и не обещающими ничего хорошего. Ни один дерматолог не сказал мне, что псориаз излечим. Я испытал на себе все мази, о которых узнавал из рекламы и от знакомых, но это была пустая трата времени и средств. А сколько денег попало в карманы шарлатанов!

Убедившись в бессилии врачей, стал искать народные средства. Вот тогда и прочитал книгу Д. Пегано «Лечение псориаза естественным путем». К сожалению, не только больные, но и дерматологи, с которыми мне приходилось встречаться, незнакомы с ней. В книге обобщен многолетний опыт лечения больных псориазом изнутри, а не снаружи, и, что самое главное, — натуральными средствами.

ЛЕЧЕНИЕ НУЖНО НАЧИНАТЬ С УЗИ ПЕЧЕНИ

Я понял: основными причинами псориаза являются вялая работа кишечника и состояние нервной системы. Лечение псориаза нужно начинать с УЗИ печени и желчного пузыря и выяснить, нет ли камней. Ну а нервы расшатаны у каждого человека. Особенно у больного псориазом. Тут хорошо помогают корни одуванчика, цикория и петрушки. Они улучшают обмен веществ, пищеварение, повышают выделение желчи и мочи. Одуванчик обладает успокаивающим действием, а если его применять в сочетании с ягодами шиповника, то он снизит уровень холестерина в крови. Корни одуванчика, петрушки и цикория надо заготавливать осенью или весной. Сухие корни размолоть в мясорубке, поместить в стеклянные банки и закрыть плотно крышкой. Хранить в сухом затемненном месте можно не более двух лет.

ПОЛЕЗНО В ПИЩУ ПРИНИМАТЬ УКРОП

Он усиливает пищеварение, гонит газы, успокаивает. Семена укропа размалывал в кофемолке и по утрам готовил из них отвар. Для этого 2 ст. ложки семян заливал 0,5 л кипятка, настаивал не менее часа. Весь настой принимал в течение дня за 30 минут до еды. Отвар семян укропа я пил при первых проявлениях тяжести в желудке. Еще ел по одному стакану в день семечек тыквы. В течение месяца утром и вечером принимал капли «Галстена», а во время обеда ежедневно — таблетку «Фестала» и в течение месяца выпил литр кукурузного масла — по 1 ст. ложке 2 раза в день.

ХВОЙНЫЕ ВАННЫ

Параллельно принимал хвойные ванны — через день по 25-30 минут на ночь. Они не только полезны для больного псориазом, это удовольствие, успокоение нервной системы и хороший, крепкий сон. Для хвойных ванн в начале мая срезал молодые еловые побеги с кончиков веток (они коричневого цвета). Не менее эффективны ванны, если побеги срезаны зимой. Укладывал веточки в ведро почти доверху, добавлял по пучку чистотела и ясноткы, заливал водой, доводил до кипения и держал на слабом огне 5-8 минут. Потом давал настояться 2-3 часа и через дуршлаг выливал отвар в ванну с теплой (37-38°С) водой. Ванну лучше принимать вечером перед сном.

КАК ЗУД УСМИРИТЬ И НЕРВЫ УСПОКОИТЬ

* Хорошо усмиряют зуд и успокаивают нервы отвары для ванн из других лекарственных растений: мелиссы, ромашки, мяты, валерианы, тмина, душицы, хмеля. Эти травы способны дать гораздо больше пользы, чем мы от них ожидаем.

* После ванны все тело, особенно пораженные псориазом места, смазывал самодельной мазью из липового дегтя, меда, детского крема и куриных яиц. Чтобы получить липовый деготь самому (в аптеках я его не нашел), на большое ведро сделал крышку с отверстием для стока дегтя. Ведро доверху заполнил сырыми липовыми чурочками (желательно их поколоть), закрыл крышкой и обмазал ведро глиной, не закрывая отверстия. Выкопал ямку чуть меньше размера ведра. В центре ямки сделал углубление под емкость для сбора дегтя. Отверстие в крышке ведра должно находиться точно над емкостью. Ведро надо окопать землей на одну треть, вокруг разжечь большой костер и поддерживать его в течение 5-6 часов. Закончив выгонку дегтя, дайте ведру остыть, а потом аккуратно поднимите его, чтобы в деготь не насыпать земли. Самый качественный деготь можно получить только во время цветения липы. Чтобы приготовить мазь, надо взять 120 г липового дегтя, 100 г меда (желательно липового), 60 мл детского крема, один или два белка куриных яиц. Все это взбивать до густой массы в течение 20-25 минут. После этого добавить прополис, разведенный в спирте из расчета 60 г прополиса на 100 г спирта. Мазь свернется, ее снова надо взбить до первоначального состояния. После этого добавить 40 мл витамина Е, 50 мл витамина D, 2 чайн. ложки размолотой чешуи морской рыбы, 2 чайн. ложки порошка из цветов календулы, по 2 чайн. ложки порошка чистотела и ряски, 1 чайн. ложку осажденной серы. Всю массу хорошо взбить (если получится густая, можно добавить аптечного рыбьего жира). Срок хранения мази в холодильнике 5 лет. Поскольку этой мазью вы намажете все тело после ванны, наденьте хлопчатобумажное белье, причем каждый день одно и то же. Тогда это белье будет пропитано лечебной мазью, что даст еще лучший эффект. Псориаз не переносит синтетику! Утром примите душ, желательно пользоваться дегтярными шампунями, гелями и шампунями из крапивы, череды и им подобными.

Очень важно дважды в неделю париться в русской бане с березовым веником, предварительно обмазав все тело рыбьим жиром.

* Очень важно дважды в неделю париться в русской бане с березовым веником, предварительно обмазав все тело рыбьим жиром. Березовые веники лучше заготовить во время цветения — в начале июня — и желательно в пасмурную погоду или до восхода солнца. Потом веники надо высушить под навесом, иначе они не будут обладать лечебными свойствами.

БЕЗ ДИЕТЫ ВСЕ ПОЙДЕТ НАСМАРКУ

Уже через месяц при упорном лечении увидите ощутимый результат, но при запущенной болезни, возможно, потребуется больше времени. В любом случае результат будет положительный, это я испытал на себе. В течение трех месяцев выполнял все эти процедуры, при этом соблюдал диету. Поскольку основная причина псориаза кроется в работе кишечника, необходима строгая диета. При первых признаках псориаза на теле (бляшки и другие высыпания) надо полностью отказаться от всех пасленовых (помидоров, баклажанов, табака, перца), а также от клубники, земляники и других кислотообразующих ягод. Сократить до минимума употребление тортов, пирожных, белого хлеба, копченостей, солений, жиров животного происхождения, жирного мяса (кроме баранины). Перейти на растительные жиры, обезжиренное или козье молоко. Можно есть все каши: пшенную, рисовую, гречневую, пшеничную, овсяную, а также хлебцы, тыкву, свеклу, арбузы, капусту, салаты. Сочные овощи и свежевыжатые соки из них (без добавления сахара) должны составлять 70-80% ежедневной диеты. Они легко усваиваются. По собственному опыту знаю, что без диеты все остальные усилия будут напрасными. И следовать ей необходимо на протяжении всего лечения, особенно в первые три-шесть месяцев, пока не пройдут все высыпания. Потом в рацион можно добавлять некоторые продукты, но при условии, что это не будет вызывать обострения. Если снова появятся бляшки, надо немедленно вернуться к диете.

НАДО ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Это тоже очень важно. Любая жидкость, которую пьет больной псориазом, не должна содержать искусственных добавок, красителей, консервантов. Кофе, безалкогольные напитки, пиво и традиционные чаи — плохая замена воде. Куда полезнее чай из чабреца, душицы, мяты, зверобоя, репешка, листьев смородины, малины, ягод шиповника, боярышника и их цветов. Фитотерапия — это самый старый способ лечения псориаза. Уже давно не разглядываю с тревогой свое тело — оно полностью очистилось не только от бляшек, но и от пигментации, перестала беспокоить печень, хорошо работает кишечник. С большой осторожностью употребляю все продукты.

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕХАТЬ НА МОРЕ

Больному псориазом необязательно ехать на море. Возможно, от ежедневного загара и наступит временное облегчение, но по возвращении домой — к прежнему образу жизни — болезнь незамедлительно проявится снова, возможно, даже с обострениями и худшими последствиями. Поэтому летом вместо морской воды лучше использовать воду из местных родников и озер, где много водорослей, особенно такой травы, как ряска.

Травы, диета и ванны были основой лечения псориаза в давние времена. При псориазе полезно пить чай из сафлора, коры скользкого вяза, ромашки, коровяка. Они заживляют стенки кишечника и способствуют опорожнению. Если в аптеках нет сафлорового чая, то найти кору скользкого вяза не составит труда — он растет везде. Прием чаев из сафлора и порошка коры скользкого вяза очень важен, особенно в тяжелых случаях заболевания псориазом. Это обязательная часть лечения псориаза. Однако беременным женщинам эти чаи пить нельзя. Приготовить из коры порошок очень просто. Как принимать: 1/4 чайн. ложки порошка размешать в стакане теплой воды, настоять 4-6 минут и выпить за час до завтрака. Первые 10 дней надо пить ежедневно, а потом через день, до тех пор, пока кожа полностью не очистится.

P. S. Если возникнут вопросы, можете позвонить по телефону: (код 47340) 2-13-80, лучше после 17 часов.

Василий Ильич Первушин,
ул. Советская, 57/1,
пгт Рамонь,
Воронежская обл., 396020

P. S. Известны случаи, когда больным делали даже переливание крови, но через два месяца на теле снова появлялись бляшки. Простые рецепты избавления от псориаза с помощью урины, капустных листьев, рассола, мази на основе солидола и другие тоже не помогут. Те, кто их рекомендует, сами не болели псориазом.

Рецепты народной медицины

МОЖЖЕВЕЛЬНИК КАМНИ РАСТВОРИТ

Наполните 100-граммовую стопку измельченной корой с корней можжевельника. Пересыпьте ее в бутылку, залейте 0,4 л водки, закройте пробкой и поставьте в темное место при комнатной температуре на 2 недели. Должна получиться настойка цвета крепко заваренного чая. Пить ее надо по 30 мл за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца. Спустя несколько лет курс можно повторить.

ЛУК С ДЁГТЕМ СПАСЁТ ОТ ГРИБКА

Две большие луковицы натрите на мелкой терке, переложите в большую чашку. Туда же влейте 3-4 чайн. ложки березового дегтя (продается в аптеке), перемешайте. Полученной смесью обложите пораженные грибком места на 2-3 часа, сверху укутав полиэтиленом. Одной смесью можно пользоваться два дня, потом готовить свежую. Курс лечения — 1 месяц.

ОТ ЦИСТИТА — НАПАР ЗОЛОТОГО УСА

Измельчите золотой ус, поместите в эмалированную или керамическую посуду, залейте крутым кипятком из расчета 1 часть растения на 10 частей воды. Поместите на водяную баню и держите на ней 20-30 минут, постоянно помешивая. После этого снимите посуду с огня, охладите при комнатной температуре, процедите, отожмите через марлю и разлейте в емкости. Напар можно хранить не более 10 дней в прохладном месте. Как только почувствуете сбои в работе мочеполовой системы, сразу выпейте стакан напара (употребляйте в теплом виде). После этого его можно принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение недели.

ОТ ЗАПОРОВ — ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ

Пропустите через мясорубку 1 стакан льняного семени (продается в аптеке), залейте 4 стаканами горячей воды и доведите до кипения. Полученный отвар процедите через мелкое сито, добавьте 1 ст. ложку соли и 2 ст. ложки льняного масла (продается в продуктовых магазинах). При очень сильном запоре сделайте маленькую (детскую) клизму — и кишечник очистится моментально.

Тест для мужчин

Климакс уже начался? Не пора ли притормозить?

1. Вы замечаете, что память ухудшилась.
а) никогда — 0;
б) иногда — 2;
в) да, причем все чаще и чаще — 3.

2. Бывает трудно надолго сконцентрироваться на одном занятии.
а) да, часто — 3;
б) да, изредка — 2;
в) очень редко — 0.

3. На вашей талии сформировался «спасательный круг».
а) да, прибавил в весе — 3;
б) совсем чуть-чуть — 2;
в) такой же, как в 25 лет — 0.

4. Часто чувствуете себя усталым, изнуренным.
а) да, постоянно есть усталость и вообще часто тянет прилечь и отдохнуть — 3;
б) устаю, но не каждый день — 2;
в) не бывает такого — 0.

5. Есть бессонница.
а) нет — 0;
б) да — 3.

6. Думаете о сексе так же часто, как и раньше.
а) значительно реже — 2;
б) практически не думаю — 3;
в) не замечаю разницы — 0.

7. Стали часто раздражаться.
а) да, теперь многое раздражает — 3;
б) нет, сохраняю спокойствие — 0.

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

0-7 баллов. Поздравляем! Душевно и физически вам по-прежнему можно дать 30 лет. **Как это сохранить.** Чтобы как можно дольше не знать гормональных спадов, больше двигайтесь, не курите, не переедайте, не ешьте много жирного и жареного, регулярно занимайтесь сексом.

8-15 баллов. Осторожно! У вас уже появились предупреждающие сигналы, характерные для климакса. **Как исправить.** Решить проблему еще можно — с помощью правильного питания и приема растительных гормонов, которые назначит врач-андролог. Кроме того, регулярно занимайтесь спортом — бегайте, плавайте, ездите на велосипеде.

16-21 балл. К сожалению, климакс уже начался. **Как притормозить.** Срочно обратитесь к урологу или андрологу. Проведите исследование своего гормонального статуса. Возможно, вам нужна гормональная терапия под наблюдением врача.

Полезно знать

● Если мужчина съедает более трех куриных яиц в неделю, у него есть все шансы стать импотентом или заболеть раком простаты, заявили американские исследователи. Опасность связана с содержанием в яйцах холестерина и холина.

● Прием лекарств от облысения может привести к снижению половой функции. К сожалению, это не останавливает мужчин и не заставляет их прекращать лечение. Каждый 80-й мужчина из 100 принимающих лекарство, которое влияет на выработку мужского полового гормона тестостерона, жалуется на снижение либидо. Но густая шевелюра, видимо, важнее.

● Американские урологи выяснили, что привычка мужчин принимать горячие ванны и джакузи негативно отражается на их репродуктивных способностях. Это снижает выработку спермы и ограничивает подвижность сперматозоидов. Злоупотребление такими процедурами рано или поздно приводит к бесплодию, заявляют специалисты.

Рецепты народной медицины

ОТ МАСТОПАТИИ — ТРАВЯНОЙ БАЛЬЗАМ

Смешайте по 100 мл сока подорожника, алоэ и чистотела, настоек полыни горькой, календулы и бефунгина (продаются в аптеке). Добавьте 300 г меда, 0,5 л водки, перемешайте. Смесь храните в холодильнике. Пейте бальзам по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем 2 недели перерыв.

ОТ ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ — КОРА ОСИНЫ

200 г сухой измельченной коры осины залейте 0,5 л водки (самогона, медицинского или обычного спирта, но не более 70%) в стеклянной банке. Настаивайте 14 дней в темном месте, встряхивая 1 раз в день. Затем процедите, отожмите. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 месяца. Совет: кора осины сильно впитывает в себя спиртное и ее трудно отжать, поэтому сразу готовьте 2 банки настойки.

ВКУСНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ПОТЕНЦИИ

Смешайте 1 л белого вина, 1 стакан свежеотжатого апельсинового сока, 2 ст. ложки меда, 2 чайн. ложки коньяка, 1/4 чайн. ложки молотого кардамона, 4-5 свежих листиков мяты лимонной (мелиссы) и поставьте смесь в холодильник на 3 дня. Затем процедите и принимайте по 1/4 стакана при необходимости.

Что это такое *На приёме у андролога*

Мужской климакс

До 40 лет все мужчины полны энергии. Но минул этот рубеж, и вчерашний бодрячок становится вялым, а женщина все чаще слышит от него «не сегодня».

— Что это за напасть?

— Как и женский климакс, это большой гормональный стресс. Между 40 и 70 годами начинает заметно снижаться уровень мужского гормона тестостерона. Мужской половой гормон тестостерон, от которого зависит мужское все, вырабатывается в яичках особыми клетками с первых же месяцев внутриутробной жизни плода-мальчика. Мальчик рождается и растет — клеток становится все больше и больше. Их максимум приходится на 19-20 лет. Увы, за подъемом следует спад: каждое последующее десятилетие мужчина обречен терять до 80 миллионов этих полезных для мужской силы клеток (и, соответственно, тестостерона).

Практически у каждого второго 40-летнего мужчины не хватает этого гормона. Его уровень неуклонно понижается, особенно если человек мало двигается. В результате ослабевают сила и выносливость, повышается уровень холестерина в крови, увеличивается риск развития инфаркта миокарда.

— Что при этом чувствует мужчина?

— Он больше сердится. Еще вчера он как орешки щелкал любые задачи, а теперь дела даются труднее, и он злится на себя и окружающих, становится менее уверенным в себе, чаще чувствует себя усталым, у него снижается потенция.

— Как он выглядит?

— Часто бросается в глаза бледность — это верный признак анемии, которая появляется от недостатка тестостерона. Еще одна характерная черта — мужчина толстеет, причем лишние килограммы дислоцируются исключительно в области талии, наподобие спасательного круга. У многих увеличиваются грудные железы.

— Что делать?

— Уровень тестостерона можно и нужно повышать. Как? Самый простой рецепт — спорт. Неспортивное прошлое не повод отказаться от тренажерного зала или бассейна. Если мужчина с 40 лет начнет регулярно тренироваться хотя бы два раза в неделю по часу, появится шанс миновать климактерический период в великолепной форме.

— Если климакс уже начался...

— К андрологу! После необходимых анализов врач назначит заместительную гормонотерапию. Нужный препарат укрепит кости и мышцы, отрегулирует реакцию на стресс. А главное — повысит либидо. Связь тут такая: половая функция при бездействии затухает, значит, ее надо обязательно поддерживать.

Б. С. Калягин, уролог-андролог, врач высшей категории

ЕСЛИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПИТЬ МНОГО МОЛОКА, ТО ВОЗРАСТАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ПРОСТАТЫ, УСТАНОВИЛИ ИСЛАНДСКИЕ УЧЕНЫЕ.

Кошмарики

Восьмидесятидвухлетний житель Омска М. Н. принял виагру и попытался соблазнить свою супругу такого же возраста. Однако романтический вечер не удался: испугавшись поведения супруга, женщина вызвала полицию. Больше всего она боялась, что виагра, повышающая потенцию, может привести к смерти мужа: ведь в прошлом году у него уже были проблемы с сердцем. Прибывших на место происшествия полицейских встретил взбешенный супруг. Он заявил, что это его личное дело. Чтобы успокоить старика, вскоре пришлось вызывать на помощь детей, и дело уладили.

Женские проблемы

От нервотрёпки — мастопатия

Стресс — вот главная причина заболеваний груди. Именно из-за постоянной нервотрепки и стремления успеть все на свете наши женщины болеют вдвое чаще, чем их мамы и бабушки.

ГОРМОНЫ-ТО СКАЧУТ!

Все держится на представительницах слабого пола: она и в магазин, и на работу, и к детям. Именно гормональные скачки провоцируют мастопатию — доброкачественную опухоль внутри женской груди. Мастопатия бывает фиброзно-кистозной и фиброаденомой. По расположению новообразований их, в свою очередь, делят на узловую мастопатию (когда опухоль одна или несколько четко различимых на ощупь) и мастопатию диффузную (много новообразований, на ощупь похожих на камешки). Перенесенные аборты увеличивают риск заболевания.

ФИБРОЗНО-КИСТОЗНАЯ МАСТОПАТИЯ

Кисты молочной железы — это тонкостенные полости, заполненные жидкостью. Они, как правило, образуются из молочных протоков или долек молочных желез (по структуре молочная железа похожа на апельсин — отсюда и дольки). Попадаются и жировые кисты — атеромы, которые образуются вследствие закупорки сальных желез. В свою очередь кисты молочных желез бывают как одиночными, так и групповыми. В группу риска попадают нерожавшие женщины в возрасте от 35 до 50 лет. Им врачи советуют делать маммографию не реже раза в год; прочие могут обойтись осмотром на УЗИ раз в 2 года. К признакам фиброзно-кистозной мастопатии относятся болевые ощущения в груди, усиливающиеся во время менструации. Лечат такую мастопатию путем введения в полость кисты иглы и отсасывания жидкости шприцем. Если в течение месяца после дренирования киста образуется снова, то назначают операцию по ее удалению. Жировые кисты ликвидируют исключительно оперативным путем. Кроме того, женщине могут быть назначены гормональные препараты, сходные по своему действию с оральными контрацептивами.

ФИБРОАДЕНОМА

Доброкачественная опухоль состоит из соединительной и железистой тканей молочной железы. Фиброаденома чаще всего появляется у молодых женщин в возрасте от 15 до 30 лет. По форме она может напоминать ягоду или яблоко. Выявляют этот «фрукт» при УЗИ или маммографии, и, если биопсия не показала ничего страшного, врачи предпочитают простое наблюдение. Как правило, фиброаденома рассасывается самостоятельно, под действием гормонального фона, максимум за 5 лет. Если же этого не происходит, применяется хирургическое вмешательство.

Г. В. Голованова, маммолог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прочти и передай подростку

Умереть красиво не получится

Страшные цифры

Ежегодно в России сводят счеты с жизнью 1,5 тыс. мальчишек и девчонок. Страшные цифры! Причины самоубийств: алкоголизм родителей, конфликты в семье, жестокое обращение. Многие девчонки и мальчишки уходят на тот свет «за компанию», чтобы доказать... Тут у каждого своя правда. Может, наши дети с такой легкостью уходят из жизни, потому что не знают, как омерзительна смерть?.. И что происходит с человеком, который решается на безрассудный шаг?

ПРЫЖОК С БОЛЬШОЙ ВЫСОТЫ

В лучшем случае можно умереть мучительной смертью в полном сознании, с переломанными руками, ногами и позвоночником. Но скорее всего добровольный самоубийца останется в живых, так как очень трудно предусмотреть траекторию полета, силу ветра, наличие балконов и деревьев, способных смягчить удар. Вместо мгновенной кончины падение с большой высоты почти наверняка обеспечит «прыгуну» пожизненную инвалидность, ведь тяжелые повреждения рук и ног чреваты ампутацией, опасные травмы внутренних органов — их удалением. А уж если «повезло» сломать позвоночник, то это означает полную обездвиженность. Мало того, часто вместе с позвоночником повреждается спинной мозг, следовательно, человек уже не в состоянии контролировать свои естественные отправления: будет остаток жизни мочиться и опорожнять кишечник как младенец, под себя.

Эту статью не рекомендуется читать впечатлительным людям и тем, кто потерял близкого человека в результате суицида.

ВЫСТРЕЛ В СЕРДЦЕ

Непросто угодить в сердечную мышцу. Она все время сокращается, то есть меняет свой объем и даже расположение в грудной клетке. Зато совсем нетрудно всадить пулю в легкое и стать инвалидом. А в позвоночник попасть еще проще, и «счастливая жизнь» паралитика самоубийце обеспечена. В любом случае выстрел в сердце не сулит мгновенной кончины, так как даже если выстрел достиг цели, несчастный испытает физическую боль и ужас ожидания смерти. Придется помучиться несколько нескончаемых минут. Быстрой и легкой гибели не гарантирует даже выстрел в голову. И уж так «приятно» провести свой век между жизнью и смертью — в состоянии тяжелого поражения головного мозга.

СМЕРТЬ В ПЕТЛЕ

Самая мучительная и грязная. Поначалу висельник висит три минуты, дергается, оставаясь в сознании. Потом дыхание затрудняется, лицо синеет, начинаются судороги, которые сопровождаются отвратительными выделениями слюны, мочи и кала. Но сознание еще не погасло, и это покажется вечностью. Когда начинаются судороги, у висельника выпадает язык. Если петля затянулась не слишком тесно и перекрыла не все сосуды, то голова и шея мертвенно бледнеют, а нижняя часть туловища (и в частности половой член) разбухает и приобретает синюшный оттенок, наполняясь кровью. Повиси покойник подольше — голова может напрочь оторваться под тяжестью туловища. Если камикадзе успевают вовремя снять и оказать медпомощь, спасенный обычно теряет способность говорить из-за переломов хрящей гортани, отрыва трахеи или пареза голосовых связок. Да и расстройство памяти ему обеспечено. Ведь пока он висел, сдавленные сосуды шеи не пропускали в мозг кровь, насыщенную кислородом, так что клетки потихоньку отмирали. В худшем случае самоубийца никогда уже не сможет скоординировать элементарные движения, у него стремительно снизятся зрение и слух, возникнут эпилептические припадки, а со временем может развиться слабоумие. Короче говоря, жить после этого нестерпимо!

ОТРАВИТЬСЯ БЕЗ БОЛИ ТОЖЕ НЕ УДАСТСЯ

Нет идеального способа самоубийства. В каждом случае придется помучиться, а результат при этом не гарантирован. Отравления бывают разными. Если человек решил применить снотворные таблетки, то из-за ошибки с дозой его обнаружат в рвотной и фекальной жиже, воткнут в рот шланг, опустят до желудка и будут беспощадно промывать десятками литров воды. Отвратительно и болезненно. Причем сознание самоубийцы, возможно, так и не восстановится в полной мере. После излечения такой пациент останется слабоумным. Еще страшнее, чем снотворное, яды. Кислота или щелочь могут выжечь все внутренности самоубийцы — так что он будет долго и мучительно умирать. Или если его своевременно промоют, окажется обречен на жизнь безнадежного инвалида, всецело зависящего от родственников и медиков. Кстати, смертельную дозу кислоты или щелочи выпить непросто: после первого глотка рот и верхняя часть желудочно-кишечного тракта окажутся сожженными, поэтому довести дело до смертельного исхода будет невозможно. Итог: врачи продырявят спасенному живот и отныне и пожизненно станут вливать в желудок только жидкую пищу, так как питаться прежним способом он не сможет.

Если же отчаявшийся человек решил отравиться кухонным газом, то, скорее всего, умереть он вообще не сумеет: бытовой пропан неэффективен. Зато самоотравленец рискует мучительно сгореть из-за случайной искры, да еще и ни в чем не повинных соседей подпалить. Но представим, что произойдет, если пожара не случилось. Тогда пропан неминуемо вытеснит из помещения более легкий кислород. От недостатка кислорода у человека разовьется нарушение коры головного мозга. Эта болезнь его не угробит, но изменит до неузнаваемости, до состояния полного кретинизма. Как вариант, надышавшись газом, человек часто уже не может ни читать, ни писать, ни даже говорить. Мучительное угасание неудачливого самоубийцы может длиться до 8 лет!

А МОЖЕТ, УТОПИТЬСЯ?

Выдохнув воздух, самоубийцы ныряют поглубже, чтобы не успеть вынырнуть с наступлением удушья. Но инстинкт самосохранения лихорадочно потянет его на поверхность. В последнюю минуту у утопленника возникает непреодолимое желание всплыть. Практически у каждого из утонувших обнаруживают кровоизлияния в мышцах спины, груди и шеи. Это следы нечеловеческого напряжения, с которым несчастный, уже теряя сознание, пытается спастись, а значит, испытывает мучения. Так что и утопление не самый легкий способ самоликвидации. Скорее, наоборот, один из самых болезненных. Вот подробности. Сначала утопленник инстинктивно задерживает дыхание, чтобы вода не попала в легкие. Но из-за недостатка кислорода организм перестает подчиняться, и на уровне инстинкта происходят непроизвольные дыхательные движения. Вода заполняет дыхательные пути, начинается кашель. При этом выделяется слизь, которая смешивается с водой и воздухом, заполняя дыхательные пути. Именно на этом этапе самоубийца пытается всплыть. Если это не удается, то теряет сознание из-за кислородного голодания и опускается на дно. Там вода под давлением поступает во все мельчайшие капилляры бронхов (которые разрывает), наполняет кровеносные сосуды, сердце, все прочие органы. Ощущение, как будто в каждую клетку тела вонзается острый нож. Только тогда наступает остановка сердца.

СМЕРТЬ В ОГНЕ ЕЩЕ УЖАСНЕЕ

От болевого шока человек не гибнет мгновенно. Шок развивается в течение нескольких минут, и все это время самоубийца страдает от нестерпимых мучений. А если выживает, то на теле остаются грубые рубцы от ожогов, которые затрудняют движения.

ПЕРЕРЕЗАТЬ БРИТВОЙ ВЕНЫ

Попытка вскрыть вены — один из наименее эффективных способов. Самоубийце ничего не стоит необратимо повредить сухожилия и мышцы, ведь они располагаются выше кровеносных сосудов и артерий. Скорее всего, человек выживет, но кисти рук потеряют подвижность, возможен даже паралич. Не достигнув результата, самоубийца рискует к тому же получить гангрену из-за загрязнения ран, а это чревато ампутацией. Если же кому-то вздумается перерезать сонную артерию, то нужно иметь в виду, что половина мозга, соответствующая второй, неповрежденной артерии, продолжит функционировать. А значит, жизнь ему спасут. Но так как полмозга все же успеет погибнуть до приезда «скорой», самоубийца уже будет неполноценным человеком, то есть дебилом.

И. В. Сорокина,
врач «Скорой помощи»

Умные мысли

- Брошеные дети часто живут с родителями.
- Наказание не должно вызывать больше отвращения, чем сам проступок.

Если вас спасли

● Во-первых, неудавшиеся самоубийцы неспокойны и непредсказуемы, а также в реанимации их от греха подальше привязывают к койкам. Само собой, вставляют катетер в мочевой пузырь и зонд в прямую кишку, чтобы отводить естественные отправления лежачего пациента. Самоотравленцам вставляют еще и трубку в гортань, через которую они дышат, иначе могут захлебнуться рвотными массами.

● Во-вторых, когда самоубийца поправится, его переводят в спецотделение, где содержат в условиях, напоминающих следственный изолятор. И конечно, история болезни выжившего будет «украшена» записью о суициде. Это означает, что человек обречен пожизненно состоять на учете у психиатра и испытывать проблемы, например, с получением хорошей работы или водительского удостоверения.

● В-третьих, скрыть факт несостоявшегося самоубийства невозможно. Как результат — окружающие люди, скорее всего, отвернутся от психа. Эти испытания предстоят, если человек худо-бедно восстановит здоровье. Но при неблагоприятном обороте дела беднолаге обеспечены совсем иные пожизненные «радости» — от слабоумия и идиотизма до обездвиженности. Со всеми вытекающими естественными отправлениями, осуществляемыми под себя.

Стихи наших читателей

ТОНКИЙ ЛУЧИК НЕЖНО-ЗОЛОТОЙ

Целый день сердились
в небе тучи,
Заслоняли небо пеленой,
Но прорвался все же
солнца лучик,
Тонкий лучик
нежно-золотой.
Зайчиком он скачет
по дорожке,
По кустам, деревьям
и траве.
Отдохнет, отдышится
немножко
И опять «стоит на голове».
Тучи в темном небе
хороводят,
Ночью мелкий дождик
все полил,
А на ранней зорьке в огороде
Кто-то бриллианты
обронил.
Солнце улыбается
счастливо,
Пьет дождинки с каждого
листа.
Лучик просыпается спесивый
Около клубничного листа.

Галина,
пос. Ревда,
Мурманская обл.

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, МАЛЫШ!

...Жизнь дарит яркие
мгновения,
Коих касается душа,
Ее все чувства,
без сомнения,
Цветут с рожденьем
малыша.

Это и есть тот день
желанный,
Когда предела счастью нет,
Когда ребенок
долгожданный
Впервые видит белый свет.

Когда в руках у мамы
с папой
Он, ненаглядный и родной,
Семейной радости
не спрятать,
Самой бесценной и святой.

А дальше день за днем
и ночи,
И будет маленький расти,
Судьба ему пусть
напророчит
Здоровье, силу обрести,

Найти мечту и вместе с нею
Достичь своих вершин,
высот —
Начало жизни, птицей рея,
Уже отправилось в полет.

За самым первым
днем рождения
Другие праздники придут,
Желая словом
вдохновенным:
«Расти, малыш,
и в добрый путь!»

Владимир Коньков,
Новопавловск,
Ставропольский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

Во время полёта я готовился умереть... от страха

SOS!

Мне 35 лет. Веду размеренный образ жизни, много лет состою в счастливом браке и имею годовалую дочь. Давно не курю, а когда курил, то больше из баловства. Вот со спиртным у меня более «теплые» взаимоотношения — выпить и закусить любил всегда, делал это регулярно и с удовольствием. А в последние пять лет ежедневно выпивал не менее 250 г водки за ужином. Но алкоголизмом никогда не страдал, скорее это как ритуал. Какой-либо тяги к спиртному нет. Телосложения я скорее сухощавого, но гармоничного — при росте 187 см вешу 77 килограммов, брюха нет, и вообще выгляжу здоровым молодым человеком. За всю жизнь практически ничем не болел и что такое врачи знал лишь понаслышке. Однако в какой-то момент жизни вдруг стал бояться летать самолетом. Так или иначе летать время от времени (хоть и редко) все же приходилось. К полету начинал готовиться за 2-3 недели, в уме рисовал картины катастроф и во время полета находился в диком нервном напряжении. А тут еще испытал сильный психологический шок, возвращаясь из Таиланда. Из-за погодных условий самолет около часа не могли посадить в Москве, в итоге отправили на ночевку в Питер. В результате меня накрыла сильная депрессия, в основе которой был беспричинный страх смерти. Промучившись около месяца, пошел к неврологу. Он прописал «Коаксил» («Тианептин») в минимальной дозе (1/2 таблетки 3 раза в день). После двухнедельного курса лечения отпустило, и я снова вернулся к нормальной жизни... пока меня не сократили, и я надолго осел дома.

Вот и этот период впервые в жизни и случилось нечто странное: у меня на несколько минут безо всякой на то причины стали словно затыкать грудина, руки и ноги, перед глазами потемнело, и меня накрыл панический страх. Длилось все это не более 2-3 минут. Решил, что надо меньше пить, и прекратил ежедневно употреблять спиртное, однако это не помогло. Приступы стали случаться все чаще и становиться все продолжительнее. Видимо, проблема в сердце — решил я и отправился в поликлинику. Терапевт направил на общий и биохимический анализ крови, электро- и эхокардиограмму. Оказалось, что сердце работает хорошо, анализы крови идеальные. Терапевт сказал, что это типичная вегетососудистая дистония, и для поддержки организма прописал «Грандаксин» и «Когитум». На какое-то время полегчало, а потом внезапно случился такой приступ! Он был похлеще тех, что я переживал раньше. Я ждал, что вот-вот потеряю сознание, но этого не случилось. С трудом поймал на улице такси и отправился в поликлинику в надежде, что там мне не дадут умереть. Пока стоял у стойки регистратуры, меня внезапно отпустило, но все равно пошел на прием к терапевту. Сделали повторную ЭКГ — она опять была идеальной. Терапевт выписал «Эглонил» (по 2 капсулы 3 раза в день) и «Обзидан» для купирования приступов тахикардии и панического страха. Самое смешное, что «Обзидан» потребовался не скоро. От «Эглонила» приступы прекратились, и спустя время я плавно с него соскочил. Жизнь как будто снова вернулась ко мне, я снова стал выпивать каждый день по рюмке водки за ужином и радоваться, что здоров.

Безоблачная жизнь радовала меня 3-4 месяца — за это время не случилось ни одной серьезной атаки или приступа. Если же где и начинало покалывать, я запивал это дело «Эглонилом», но исключительно от случая к случаю, бессистемно. На мой день рождения (в середине июля) жена взяла путевки в Хорватию, куда, естественно, нужно было лететь. Не буду описывать, каких нервов мне стоили эти перелеты. Но никакой паники или сердечных приступов и в помине не было. Во время перелета я сидел в кресле с комом в груди и холодной жабой в животе и готовился умереть. На отдыхе также не было ни единого приступа. Зато, когда мы приземлились в Москве и я понял, что я дома, тут меня накрыло... На следующий день после прилета (который я сдобрил 300 г текилы) меня скрутило, но несколько по-другому. Боли появились в разных частях тела и длились часами, иногда днями. И, конечно, страх!!! Иногда меня накрывали просто парализующий страх или дикая тревога, сопровождающаяся внутренним напряжением. Болела левая половина грудины, где-то урчало и перекатывалось в кишках, и отрыжка чистым воздухом — бешеная, длящаяся часами. Я снова подсел на «Эглонил», и вроде бы на какое-то время это помогло. Потом мне посоветовали попробовать «Гелариум» — он вроде является природным антидепрессантом и многим помогает. Я бросил принимать «Эглонил» и перескочил на «Гелариум». Какую-то неделю жил спокойно, а потом снова меня накрыло. Появилась дикая ипохондрия, сопровождающаяся мучительным, изматывающим страхом. Стал искать и, что самое смешное, находил у себя все болезни, о которых читал. Последней каплей стало обнаружение у себя глаукомы, после чего меня трясло весь вечер. Я напрочь потерял сон, ожидая, когда ослепну.

На следующий день, не выдержав мучений, отправился в поликлинику к неврологу. Он направил к офтальмологу и эндокринологу. Офтальмолог сказал, что у меня стопроцентное зрение и вообще с глазами все в порядке, а рябь перед глазами и мушки — от нервов. Эндокринолог сделал УЗИ щитовидки и взял кровь на гормоны. Все результаты отличные. Невролог выписал «Ксанакс» (алпразолам) в самой минимальной дозе — по 1/2 таблетки утром и днем, таблетку на ночь и «Персен» как поддерживающее средство. Уже целую неделю пью «Ксанакс», а вместо «Персена» допиваю «Гелариум». Прочитал, что для лечения диспептических расстройств желудочно-кишечного тракта успешно применяется «Коаксил» (тианептин). Решил добавить к своему лекарственному «рациону» «Коаксил» в такой же дозировке, как «Ксанакс», то есть самый минимум.

Что имею на сегодняшний день?

Хорошее: сон нормализовался, страхи и ужасы стали не такими сильными, настроение улучшилось, появилось желание посмеяться — это отвлекает от дурных мыслей, и, кажется, перестало урчать в кишечнике.

Плохое: рано просыпаюсь, причем в состоянии внутреннего напряжения — оно несколько спадает или вообще проходит, когда встаю с кровати. Беспокоит ощущение легкой нереальности и слабой пелены или ряби перед глазами. Приступы стали иными — они просто жутко неприятны и как-то пассивно страшны. После приступов наступает большое облегчение, которое, правда, вскоре сменяется легкой тревожностью и смутным ожиданием беды. Беспокоит такое балансирование на грани тревожности и спокойствия — вроде 10 минут спокоен, а 10 минут что-то беспокоит, или вроде того. Буду крайне признателен читателям «Айболита» за поддержку и советы.

Андрей, Московская обл.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОСТОЧКИ НА ПАЛЬЦЕ?

Мне 71 год, пенсионерка. Покупаю каждый номер «Айболита» и перечитываю по несколько раз. Нахожу для себя очень много полезного, делюсь с соседями. Но избавиться от косточки на большом пальце ноги не могу. И откуда она только взялась?! Тесную обувь никогда в жизни не носила и не ношу. Мазала медом — не помогает. Умоляю, откликнитесь на мою боль! Храни вас Бог!

Валентина Ивановна Лахоткина, Нальчик, КБР

ЦИТОЛОГИЯ НЕ СНИМАЕТ ДИАГНОЗ

Мне 43 года. Во время кесарева сечения удалили матку с трубами. Никаких рекомендаций врачи не дали. Может, это как-то связано с диагнозом, который ставят теперь, — плоскоклеточный рак без ороговения. Биопсия диагноз не подтвердила, а цитология (я сдавала во многих клиниках) — да. После лечения в онкологии делали прижигания, биопсия снова не подтвердила диагноз, а цитология не снимает его. При выписке доктор сказал, что этот диагноз останется пожизненно, но никаких рекомендаций не дает. Как жить с таким диагнозом? Кто поможет советом?

Р. Анисимова, Курск

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ — ПАРАЛИЧ ГОРЛА

Мне 54 года. Удалили щитовидку, но операция прошла неудачно. Голоса не было месяц. Оперирующий врач направил меня к фониатору в частную клинику. Тот назначил курс лечения, гимнастику. Стало лучше, теперь разговариваю. Но почему-то задыхаюсь, и никто из врачей не говорит причину. Не знаю, куда обратиться. Теперь мне ставят диагноз двусторонний паралич горла, стеноз I степени. Может, что посоветуете? Очень прошу откликнуться тех, с кем случилась такая же беда.

Ольга, Ставропольский край

ХОЧУ ПИЯВКАМИ ПОЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ

Воспалены все суставы — артроз. Я попросила врача, чтобы он выписал 10 пиявок (Privatresept). Один раз я их посадила на руки, потом хотела бы посадить на колени, но не знаю, как правильно за пиявками ухаживать. Одна женщина писала в «Айболите», что у нее пиявки прожили 4 года и что их можно не кормить до полугода. А у меня одна пиявка уже погибла. Люди, поделитесь опытом! Диклофенак и ибупрофен принимать уже не могу — начались проблемы с печенью. Хочу полечить суставы народными средствами. Буду с нетерпением ждать следующих номеров газеты с вашими ответами.

Без подписи

У КОГО СИНДРОМ ЗУДЕКА?

В конце прошлого года упала. Сделали рентген, оказалось, трещина на запястье. Поставили лангету, через месяц сняли, но рука не двигалась, могла только шевелить пальцами. Травматолог сказал, что это синдром Зудека и на восстановление уйдет полгода. Еще добавил, что у меня начинается остеопороз. Выписал «Остеогенон» и уколы «Мильгамма». Я перенервничала так, что потеряла сон. Пошла на прием к неврологу. Он успокоил, сказал, что нервы в порядке. Выписал «Афобазол» и витамины «Алфавит». Все это время хожу на процедуры, делают массаж шейного отдела позвоночника, щадящий массаж кисти, прохожу электрофорез, делаю гимнастику. Сейчас все суставы «проснулись» и болят. Пошла к другому травматологу. Он осмотрел мою руку и сказал, что все дело в капсуле — она воспалена на запястье. На больной руке запястье в обхвате на 1 см больше, чем на здоровой. Выписал разные таблетки, уколы, гель «Троксевазин» (2 раза в день, курс — 10 дней). Сейчас рука чуть-чуть сгибается в запястье, но сжать в кулак ее не могу. Пальцы по-прежнему отекшие, неровные, и рука болит в запястье, когда сгибаю и разгибаю. Что такое синдром Зудека и что еще полезного можно сделать для руки? Люди всякое советуют, а я боюсь это делать. Может, надо прикладывать медицинскую желчь? Очень прошу вашей помощи! Крепкого всем здоровья, и пусть хранит вас Бог!

У. М., Дагестан

ПРИЗНАЛИ ЛЕЙКОПЛАКИЮ...

Перенесла операцию по-женски в онкодиспансере. Через некоторое время начался зуд, признали лейкоплакию. Назначили мази и ванны с отваром ромашки, содовые подмывания. Уже два года мучаюсь: на время помогает, а потом снова мучения... Говорят, что это старческая болезнь. Но мне 62 года! У меня сахарный диабет, но зуда в промежности раньше никогда не было. Впервые он возник после того, как подмылась хозяйственным мылом. Теперь ругаю себя, зачем это сделала? Пользовалась мазями «Тридерм», «Целестодерм», «Белодерм», «Белогент», «Клотримазол», нистатиновой и другими. Может, кто из читателей что посоветует?

Роза К., Кировский р-н, РСО-Алания

КАТАЮСЬ НА БРЁВНЫШКЕ, НО ВСЁ РАВНО БОЛЬНО...

Мне 74 года. Уже давно у меня ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Сейчас дышу аппаратом «Самоздрав». Он мне очень помог — и с давлением стало лучше, стенокардия утихла, самочувствие улучшилось. Но сейчас у меня другая проблема — не знаю, откуда взялась? Уже два года болят ноги: пройду 150-200 метров — и тазобедренные суставы начинают гореть огнем, ноги подкашиваются. Приходится останавливаться или садиться и отдыхать, а потом идти дальше. И еще, когда хожу, подошвы ног как будто наполнены воздухом или водой, но отеков нет, подошвы болят, особенно пятки, будто током бьет. Терапевт выписала «Верошпирон», но результата нет. Направила на ренген — он показал, что смещены 3-й и 4-й позвонки. Проверили состояние сосудов. Врач сказал, что они забиты и надо ехать в Нальчик к сосудистому хирургу. Поехал, сосудистый хирург сказал: «С сосудами все в порядке. Идите к неврологу». Невролог сказал, что смещены позвонки. Сейчас, на свой страх и риск, катаюсь на бревнышке (вычитал в «Айболите» письмо одной женщины, которая таким образом вправила себе позвонки). Вроде немного лучше, но все равно хожу как по песку. Очень болят подошвы. Как облегчить боль?

Евгений Андреевич Кольцов, Майский, КБР

БОЖЕ, ДО ЧЕГО МЫ ДОЖИЛИ!

Я очень толстая тетка, мой вес 140 кг при росте 156 см. Похудеть не могу. Мало двигаюсь, поэтому и полная. Это моя трагедия, а сейчас и угроза для жизни. Вообще-то трудно назвать жизнью мое существование. Ни поехать, ни далеко пойти не могу. Писала Е. Малышевой на проект для тех, кто хочет похудеть, и Г. Малахову, но все зря. Отправила письмо читателям «Айболита» с просьбой прислать старые вещи большого (68-й, 70-й) размера. Пришло три посылки с Камчатки. Подошла трикотажная майка, остальные вещи отдала в три семьи. В посылке из Подмосковья моего размера оказалась только юбка, остальные две вещи подарила таким же, как я, нищим. Боже, до чего мы дожили! Побираемся по всей стране. В своем пальто проходила 15 лет. В этом году разрезала бока и вставила черные полосы с другого пальто. В хате со времен войны стоит кровать с железной сеткой. Да мне уже ничего и не надо. Только одежду на себя трудно подобрать. Пусть хоть здоровье будет. Вот этого — здоровья — желаю всем читателям.

Наталья Ивановна Апанович, Волгодонск, Ростовская обл.

***

Приму в дар детские вещи (одежда, обувь, игрушки) на мальчика 11 лет и девочку 2 лет.

Нина Феоктистовна Фатыхова, д/в, Казань, 420061

***

Я мать-одиночка, живем вдвоем с 5-летним сыном. Для проживания у нас очень нужна добрая, любящая детей бабушка. Жилье снимаю. Живем скромно.

Елена, Москва, тел. 8-926-998-89-87

***

Живем в деревне в съемном доме. Работы нет. Я мать-одиночка. Дочке 7 лет, сыну 2 года. Люди добрые, помогите старшую собрать в школу! Нет школьных принадлежностей и одежды. Примем все с огромной благодарностью.

О. А. Фиженко, ул. Заречная, 19, х. Заречный, Куйбышевский р-н, Ростовская обл., 346940

Хочу туда, где лес и речка!

Айболит

Двадцать шесть лет занималась физическим трудом. Любила свою работу, умела радоваться каждой травинке и закату солнца — это меня исцеляло. Но вот уже 2 года, как потеряла покой. Вышла на пенсию и захотелось осуществить свою мечту с помощью читателей «Айболита» — поездить по стране, пообщаться с людьми. Я вас всех люблю! Желаю больше радости в сердце и добрых людей рядом — это спасает от многих невзгод, помогает поднимать друг другу дух и побороть болезни. У меня все хорошо: есть подруги, близкие, жилье, сад-огород. Но порой не могу находиться дома и бегу из него. Хочу туда, где есть лес, река. Пригласите меня, пожалуйста, к себе. Обузой не буду. Мне 57 лет, неприхотливая, без вредных привычек. Буду ждать писем!

Мария Алексеевна Перцева, д/в, Набережные Челны, Татарстан, 423803

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

УКРОП ИЗБАВИЛ ОТ ЦИСТИТА

Для Светланы из Екатеринбурга, автора письма «Уже полгода лечусь от цистита...» («Айболит» №2 за 2011 г.).

Решила написать, как укроп избавил меня от хронического вялотекущего цистита. Хотя первоначально я принимала его в виде порошка, чтобы избавиться от бессонницы и частых головных болей. Я много читала о настойках с укропом, но нашла для себя рецепт, который показался мне менее хлопотным в приготовлении. Укропное семя измельчала в кофемолке. 1 чайн. ложку порошка заваривала стаканом кипятка, настаивала час и выпивала вместе с осадком. Делала так ежедневно утром натощак в течение недели, затем перерыв на неделю. Я начала пить укропную водичку и постепенно стала чувствовать себя все лучше и лучше: сон наладился, нервы успокоились. А в один прекрасный момент поняла, что и от цистита избавилась.

Е. Н. Губина, Оренбургская обл.

***

Для Светланы из Екатеринбурга («Айболит» №2 за 2011 г.).

Долгое время страдала хроническим циститом. Врачи выписывали таблетки, но они помогали только временно. Решила лечиться травами и узнала для себя уникальный рецепт: смешивала по 1 части семян укропа, березовых почек, корней одуванчика, аптечной ромашки, по 2 части медвежьих ушек и листьев смородины. 3 ст. ложки сбора заливала 0,5 л кипятка, настаивала полчаса. Делила на 3 приема и принимала до еды. При остром цистите снять симптомы мне помогал укроп: 3 ст. ложки измельченных зонтиков укропа заливала 1 стаканом горячей воды, держала на водяной бане 15 минут и принимала по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

И. Ждановская, Орел

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА СЫНА ОТ БРОНХИТА

Для Натальи из Мурманска, автора письма «У малышки обструктивный бронхит» («Айболит» №17 за 2011 г.).

Хочу рассказать, как я по совету знакомого педиатра вылечила сына от бронхита. Попробуйте эти рецепты, они обязательно помогут.

* В 1 л кипятка всыпьте 1 стакан сахара и размешайте, опустите туда 2 луковицы в шелухе и варите 50 минут на слабом огне. Затем лук выбросьте, а сироп давайте пить дочке теплым по 50 мл. Это лекарство поможет и взрослым — по полстакана 3-4 раза в день. Кашель проходит очень быстро.

* Смешайте по 1 ст. ложке диоксидина, хлористого натрия с 2 ст. ложками воды, намочите марлю и делайте компрессы на область груди, только не захватывая область сердца. Сверху накройте целлофаном и укутайте теплым платком. Такие компрессы смягчают кашель, легче становится после первого применения.

Желаю здоровья вам и вашей дочке!

Кристина Дорошенко, Читинская обл.

Я ТОЖЕ СТРАДАЛА ОТ КАНДИДОЗА...

Для Ларисы Ивановны Смирновой из Приморского края, автора письма «Кто смог избавиться от кандидоза кишечника?» («Айболит» №3 за 2012 г.).

Купите в аптеке таблетки «Окситарм» (пр-во Норвегия). Правда, они дорогие, но уже после двух-трех дней приема почувствуете облегчение. Как и сколько принимать, читайте на этикетке. Я тоже страдала от кандидоза кишечника, но «Окситарм» меня спас. Из питания надо исключить сахар, конфеты и острую пищу. Но я сладкоежка, поэтому изредка ем шоколад, а в мучные сладости лишь немного добавляю сахара. Сама пеку торты и не могу отказаться от селедки. С удовольствием ем овощи и фрукты, но в меру.

P. S. Информация для тех, кто страдает камнями в почках и желчном пузыре: есть прекрасные таблетки «Камнелом» (пр-во Казахстан). Они мне очень помогли, не испытывала никаких неприятных ощущений и боли. Это лекарство безболезненно разрушает камни, только надо следить за мочой. Вначале она будет беловатая, потом красного цвета, а к выздоровлению станет светлой.

Роза Долганова, Шымкент, Казахстан

СУСТАВЫ ЛЕЧУ СОЛЬЮ, СОДОЙ, ГОРЧИЦЕЙ И МЁДОМ

Для Светланы Георгиевны Гиголаевой из Владикавказа, у нее опухают коленные суставы («Айболит» №18 за 2011 г.).

Много лет назад вычитал рецепт мази в лечебной книге от больных суставов. Попробовал — помогло. Теперь, как только начинает «крутить» больные суставы, делаю себе мазь. Возьмите по 1 ст. ложке соли, соды, горчицы сухой или разведенной и меда. Все хорошенько перемешайте и сделайте компресс на ночь. Утром остатки смойте теплой водой, а следующим вечером все заново. И так не меньше 4 раз.

В это же время 3 раза в день принимайте еще одно лекарство — порошок из корня одуванчика, по чуть-чуть, на кончике ножа, заливая водой. Для его приготовления нужно выкопать корни одуванчика, высушить на сквозняке и помолоть в кофемолке. Так вы выгоните все вредные вещества из организма. Дешево и сердито!

Михаил Федоренко, Тверская обл.

МОЛИТЕСЬ БОГОРОДИЦЕ И НИКОЛАЮ УГОДНИКУ

Для В. А. Бардиной из Саранска, Мордовия, автора письма «Пропал единственный сын! Схожу с ума от горя!» («Айболит» №24 за 2011 г.).

Закажите за сына в 12 монастырях (я заказывала в девяти церквях и трех монастырях, так как у нас нет столько монастырей) сорокоусты о здравии. Еще молитесь Богородице «Троеручица» и Николаю Угоднику.

Любовь Николаевна, Красноярск

ТРЕЩИНЫ ЗАЖИВИЛ ДОННИК

Для К. В. из Москвы, автора письма «Это похоже на анальную трещину» («Айболит» №17 за 2011 г.).

У меня тоже проблемы начались после родов. Сначала геморроидальные узлы появились. А спустя короткое время стала кожа расходиться. Обратилась в больницу, поставили диагноз — трещина заднего прохода. Проктолог меня не утешил, предложил делать операцию. Я не рискнула, а обратилась к травнице за помощью. У нас в селе есть одна бабушка — знахарка, которая посоветовала мне полечиться травяным настоем. Нужно заварить 2 ст. ложки травы донника лекарственного 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, перед сном смочить ватку в настое и приложить к больному месту на ночь. Утром примочку снять. А вечером повторить все сначала. Лечиться до выздоровления. Я так делала три дня подряд, и трещины зажили. Теперь, как только болезнь дает себя знать, готовлю целебный настой. Буду благодарна своей спасительнице всю жизнь. Желаю вам и всем читателям «Айболита» здоровья и благополучия!

Светлана Приходько, Тамбовская обл.

***

Для Х. М. Мамиловой из Ингушетии, автора письма «Почему запах изо рта?» («Айболит» №6 за 2011 г.).

Причин много: болезни горла, зубов, желудочно-кишечного тракта. Пейте настойки полыни или зверобоя. Если зубы нездоровые, их надо вылечить.

***

Для Нелли Александровны Пешковой из Екатеринбурга, спрашивает, для чего принимать настойку из зеленых грецких орехов («Айболит» №25 за 2011 г.).

Ореховую настойку принимают внутрь при болях в желудке и кишечнике, а также при расстройствах стула. На один прием — 1 чайн. ложка 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

***

Для Нели Ивановны Баженовой из Энгельса, Саратовской обл., автора письма «Жировиков очень много...» («Айболит» №25 за 2011 г.).

Знаю четырех родственников, которым народные средства не помогли. Жировики удаляли хирургическим путем, все прошло без осложнений.

К. Я. Токова, Усть-Джегута, КЧР

Я вылечила своего сыночка от чесотки помидорным маслом

Для Алексея Фролова из Астрахани, автора письма «В армии переболел чесоткой, чешусь до сих пор...», после чесотки повышена чувствительность кожи («Айболит» №18 за 2011 г.).

Хочу рассказать, как вылечила своего сыночка от чесотки. Мальчику тогда было одиннадцать лет и он стеснялся сказать, что у него сильный зуд. Расчесал весь живот, и только когда стало невмоготу, показал расчесы мне. Я сразу же догадалась, что он подхватил чесоточного клеща. В детстве я тоже переболела чесоткой. Хорошо, что запомнила, как бабушка вылечила меня. Вот рецепт. Раскалите на сковородке 0,5 л подсолнечного масла, положите туда 1 кг нарезанных помидоров и жарьте их 20 минут. Потом помидоры выньте, а масло процедите. Лекарство готово. Утром, в обед и вечером я обильно смазывала живот сыну помидорным маслом. Через неделю чесотка исчезла и царапины от расчесов зажили. Этот рецепт поможет справиться и с чувствительностью кожи.

И еще один рецепт, тоже очень эффективный. Положите в ковшик 0,5 стакана коры крушины, залейте 0,5 л воды. Доведите до кипения, после этого подержите на слабом огне 12 минут. Потом накройте ковшик крышкой и укутайте махровым полотенцем, пусть отвар минут 20 настаивается. Смазывайте им пораженные места 2 раза в день. Удачи вам, выздоравливайте!

Елена Мишкина, Москва

Сожитель и взрослая разведённая дочь в одной квартире — не очень прилично...

Для Валентины, автора письма «Свою мать я возненавидела...», мать выгоняет ее с детьми из дома («Айболит» №25 за 2011 г.).

У меня сложилось такое впечатление, что вы хотите одержать победу над своей матерью. Вот вы пишете: «Но все же моя мама!» И чего вы добились? Вернулись к матери. Оказалось, что мать была права. Почему вы ушли от первого мужа, не получив долю жилплощади? Тупая и глупая гордость никого не кормит, не одевает и не обувает. Не жалейте, что ушли от мужа. Если бы он любил, за пять лет пришел бы к вам. Вы пишете, что родители первого мужа — замечательные люди. Может, они помогут с жильем?

Не вините себя в том, что не разглядели своего второго мужа. Невозможно рассмотреть сразу. В отличие от вас, он слушает свою мать. В этой ситуации больше всего непонятно: за что такая немилость к ребенку? От отца его увели, бабушка бьет, выгоняет из дома, отчим издевается, поднимает руку. Остановитесь, люди! Вы же искалечите душу ребенка!

Валентина, если вы живете с матерью и ее сожителем, уважайте порядки и правила поведения, установленные ими. Деньги, машина, сожитель и все в квартире — не самое главное для матери. Кроме этих ценностей есть еще душевное спокойствие, любовь и уважение. Учите детей любить бабушку. Ведь вашу маленькую дочку она любит за то, что она похожа на вас. Значит, и вас любит. Может, мать ревнует вас к сожителю? Ведь одинокая женщина — всегда объект для ревности. Сожитель и взрослая разведенная дочь в одной квартире — не очень прилично. Правда, матери тоже бывают разные. Им надо помогать, но жертвовать собой ради них тоже нельзя. Вам некуда идти. Делайте так, чтобы мать не злилась. А она, в свою очередь, должна задуматься: старость не за горами, скоро она будет нуждаться в вашей и помощи внуков. И ваша мать растает, ведь вы же родные! Желаю вам силы, ума и терпения!

К. Я. Токова, Усть-Джегута, КЧР

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Сделайте лепёшку из муки, мёда и собачьей шерсти

Для Евгении Ивановны из Иркутской области, автора письма «Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя» («Айболит» №1 за 2012 г.).

Было лето, жара, и мы, ребятишки, все дни проводили на реке. Однажды у меня заболело под мышкой. Мама думала, что это чирей. Домашнее лечение не помогало. Начались страшные боли, поднялась температура. Меня повезли в больницу. Врач посмотрел болячки и сказал, что, если начать резать, появятся новые болячки. Посоветовал поехать домой, сделать лепешку из ржаной муки с медом и собачьей шерстью и прикладывать к больному месту, а утром отдать собаке, чтобы она съела. Пропорции не помню, сколько раз привязывали лепешку — тоже, но после этого лечения шишки исчезли.

Лидия Эдуардовна Попова, с. Барышево, Новосибирская обл.

За неделю все глисты выйдут

Для Оксаны Николаевны из Ставропольского края, автора письма «Замучили глисты...» («Айболит» №5 за 2011 г.).

Нашла хороший рецепт от глистов в одном из номеров «Айболита». Дала его почитать соседке, а она не вернула. Недавно принесла и говорит: «Нашла твою газету...» — и благодарит за рецепт. Оказалось, ее племянница тоже не могла вывести эту нечисть, а рецепт из «Айболита» помог. Пучками выходили... Выберите семечки из одной тыквы и очистите вместе с двумя головками чеснока. Измельчите в ступке и то, и другое, сложите в баночку и на трое суток поставьте в темное место. На третий день утром за час до завтрака натощак съешьте 2 чайн. ложки, запейте небольшим количеством воды. За неделю такого лечения все глисты выйдут. Дай Бог вам здоровья!

С. Э. Ровдуханова, Малгобек, Ингушетия

Как питаться при воспалении кишечника

При всех воспалительных процессах в кишечнике, особенно острых, человек страдает от поносов. Какие продукты помогут остановить их, а какие, наоборот, обострят болезнь?

* Провоцируют расстройство кишечника варенье, мед, поваренная соль. Разжижают и учащают стул отруби, бобовые, орехи, грибы, сухофрукты, хлеб грубого помола, крупы (перловая, ячневая, пшеничная, гречневая), сырые овощи и фрукты. Жирные сметана и сливки, растительное масло, желтки яиц, если съесть их натощак, тоже могут вызвать понос.

* Коварны холодные продукты, особенно если их есть натощак: мороженое, напитки, свекольники, окрошки, холодец или заливная рыба. У некоторых людей после этих блюд даже могут возникнуть колики. Такое же действие могут оказать кока-кола, минеральная вода с газом, особенно если их пить на голодный желудок. Свежая и квашеная белокочанная капуста, кумыс, квас могут вызвать колики или метеоризм. Эти продукты не рекомендуется есть при воспалении кишечника с поносами.

Что полезно есть при воспалении кишечника, если оно сопровождается диареей?

* Обволакивают слизистую оболочку отвары и кисели из черники, айвы, плодов черемухи, кизила; крепкий чай, какао, сваренное на воде; слизистые и протертые каши и супы, желе и муссы.

* Мало влияют на сократимость кишечника отварное, рубленое мясо (котлеты, мясное пюре), отварная нежирная рыба без кожи, каши, приготовленные на воде, а не на молоке, жидкие или вязкие. Особенно полезны манная, рисовая и овсяная каши. Из хлебных продуктов рекомендуется слегка подсушенный в духовке пшеничный хлеб (но никак не сдоба или свежий, тем более ржаной хлеб). Только что приготовленный творог, но не цельное молоко, сливки и сметана. Только в самый острый период заболевания, когда слизистая оболочка кишечника особенно раздражена, вышеперечисленные продукты все же лучше несколько ограничить.

Г. И. Слезенко, диетолог

Пригодится

■ ОТ ХРАПА В 1/2 СТАКАНА КАПУСТНОГО СОКА ПОЛОЖИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА И ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ.

■ ЧТОБЫ СВЕСТИ БОРОДАВКИ, СМАЗЫВАЙТЕ ИХ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ СВЕЖЕСРЕЗАННОЙ КОЖУРОЙ КАРТОФЕЛЯ.

■ ПРИ УМСТВЕННОМ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ПОЛЕЗНО ЗА ЧАС ДО ЕДЫ СЪЕДАТЬ НЕМНОГО КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

Намотай на ус

Самый полезный — жёлтый картофель

Нет на свете продукта, кроме картофеля, которым можно долго питаться, не ощущая голода и не страдая от однообразия.

Он бывает с белой и желтой мякотью. В желтом картофеле много витамина А (каротина), который улучшает зрение и состояние кожи, не позволяет ей стареть и покрываться морщинами. Чем больше каротина, тем картофель желтее. Выбирайте именно такой. Не отказывайтесь от картофеля, потому что в нем много углеводов. Сам по себе картофель не так калориен, опасным для фигуры он становится, если его полить жирным соусом, или добавить молоко и масло, или пожарить на сковороде — при этом картофель впитывает жир, и калорийность может возрасти в 5-6 раз. Картофель особенно полезен гипертоникам, а мяса им нужно есть меньше. Если вы страдаете диабетом, то картофель вам не друг. Он повышает уровень сахара в крови.

Советы

* Откажитесь от привычки класть картофель в холодную воду, а потом доводить ее до кипения: при этом теряется 25-35% витаминов. Лучше опустите его сразу в кипяток и плотно закройте крышкой.

* Подавайте на стол только свежеприготовленный горячий картофель: с каждым разогреванием содержание витамина С уменьшается на 30%.

* Срезайте с картофеля кожуру тонким слоем: под ней много ценных веществ.

ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ДИАБЕТОМ, ТО КАРТОФЕЛЬ ВАМ НЕ ДРУГ.

Прикинь на себя

Еде все возрасты покорны

■ ПРИ МАЛОКРОВИИ И АВИТАМИНОЗЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ НАДО ПРИНИМАТЬ ПО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОКА КРЕСС-САЛАТА.

■ КРЕСС-САЛАТ УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ И НОРМАЛИЗУЕТ СОН.

В каждом возрасте свои прелести и свои сложности. Вот только с годами прелестей становится все меньше, а сложностей все больше. Чтобы оставаться в форме и в 17, и в 77 лет, нужно соблюдать некоторые правила.

16-23 ГОДА

На этот возраст приходится пик роста. Юноша вырастает в среднем на 8 см, девушка — на 4. А это значит, что одним из важнейших элементов рациона должны стать продукты, содержащие кальций, — кисломолочные блюда, рыба, шпинат. Кальций лучше всего усваивается утром и в течение ночи, а это значит, что основная порция богатых кальцием блюд должна приходиться на завтрак или на ужин. Для усвоения кальция необходим витамин D, стало быть, в обед надо налегать на морскую рыбу.

С 16 до 23 лет дозревает репродуктивная система. Девушкам нужно обогатить свое меню растительными маслами — оливковым, тыквенным, льняным, а молодым людям чаще есть блюда из морепродуктов. Они содержат цинк, необходимый для здоровья предстательной железы. Ну а мозгу нужны углеводы. Скажите «нет» конфетам и тортикам (от них портятся фигура и зубы) и налегайте на фрукты. Лучше всего голова работает на винограде, абрикосах, черносливе и малине. И самое главное — в этом возрасте человеку необходим высококачественный белок. Его лучше получать их мяса птицы, говядины и морской рыбы.

24-29 ЛЕТ

В этом возрасте женщины рожают первого ребенка. И правильно делают. До 29 лет репродуктивная система работает лучше всего, а беременность протекает легче. У многих начинаются проблемы с лишним весом. Если заметили, что джинсы не сходятся на талии, — срочно ограничьте количество пирожков, пирожных и шоколада. Если с обменом веществ все в порядке, вес вернется в прежние рамки за 2-3 месяца.

30-38 ЛЕТ

Вечные стрессы на работе... Стало быть, надо питаться антистрессовыми продуктами — пить какао, чай каркаде, коктейли с мятой. Начинать день лучше с омлета, творога с фруктами. На обед обязательно съесть суп, а на второе — кусочек мяса с рисом или рыбы с овощами. От макарон и картошки лучше отказаться. Ужин заменить стаканом кефира.

Если ты встал из-за стола слегка голодным, значит, ты наелся. Если ты наелся, значит, переел. Если переел, значит, отравился.

В этом возрасте проявляются первые признаки старения. Приучите себя выпивать в сутки не менее двух литров простой воды. И обязательно пейте зеленый чай. Налегай на клюкву, калину, ежевику, красный виноград, паприку, киви, лосось, индейку, рис, гречку, морковь, можно не думать о старении еще как минимум лет пять.

39-46 ЛЕТ

Период «бабьего лета». Начинаются возрастные проблемы: заболевания щитовидной железы, хондрозы, артриты. Обезопасьте себя от этих недугов, включив в рацион продукты, богатые йодом, и откажитесь от соли. Два-три раза в неделю устраивайте рыбные дни, один раз — полностью вегетарианский. Дело в том, что после сорока потребность в мясе сходит на нет. Мужчинам в этом возрасте стоит отказаться от животных жиров и избыточной соли. Именно на этот возраст приходятся инсульты и инфаркты, причина которых — избыточный уровень холестерина в крови. Мужчин убивают шашлыки, жареная картошка и алкоголь, если это не бокал сухого вина на ужин, а полбутылки водки или 3 литра пива.

47-53 ГОДА

У женщин в этом возрасте меняется гормональный фон. Начинаются проблемы с сосудами — гипотоники превращаются в гипертоников, почки работают хуже, появляются отеки, головные боли, приливы жара и приступы озноба. Женщины начинают быстро набирать вес. Это объясняется изменениями в эндокринной системе. Противостоять этому можно с помощью растительной пищи. Мясо и рыбу нужно есть 1-2 раза в неделю и налегать на помидоры, лук, чеснок, баклажаны, кабачки. Мужчинам необходимо тщательно следить за артериальным давлением, отказаться от кофе и черного чая в пользу какао, зеленого чая, фруктовых или овощных соков.

54-62 ГОДА

Появляется остеопороз (потеря костной массы, грозящая переломами). А потому основу рациона должны составлять молочные продукты, поставляющие в организм кальций.

63-69 ЛЕТ

Замедляется прохождение пищи по желудочно-кишечному тракту, в тканях появляются токсичные вещества. Избежать этого можно, употребляя в пищу клетчатку, цельнозерновые крупы, фрукты. Возрастает потребность в легкоусвояемых углеводах и жирах — этого требует мозг. А от мяса можно полностью отказаться — в этом возрасте организм в нем совершенно не нуждается.

Для тех, кому за...

Основу питания должны составлять фрукты и овощи, богатые калием и бета-каротином (абрикосы, персики, хурма, картофель, баклажаны, паприка), а также каши и пряности. Да-да, пожилым людям стоит увеличить употребление пряностей и приправ в несколько раз — они очень полезны для здоровья. На ночь лучше пить чай из ромашки, мелиссы или чабреца — для улучшения сна.

ОТ МИОЗИТА — КОМПРЕССЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Процедуру делайте на ночь. Сварите в кожуре 3 картофелины, еще горячими разомните, разложите на сложенной в 2 слоя хлопчатобумажной ткани, приложите к воспаленному месту и плотно прижмите. Сверху завяжите шерстяным шарфом. Держите картофель до тех пор, пока он не остынет до температуры тела, затем компресс снимите. После этого воспаленное место смажьте водкой или одеколоном, после чего укутайтесь как следует и ложитесь спать.

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Пропустите через соковыжималку 3 крупные моркови, 2 свеклы, 2 граната (с косточками), 2 лимона (без косточек). Смесь из соков слейте в стеклянную банку, добавьте 1 стакан меда и тщательно перемешайте. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером во время еды. Курс лечения — 2 недели, затем сделайте перерыв на 1 месяц и можно повторить лечение. Средство также помогает при запорах и нормализует артериальное давление.

Знаете ли вы, что...

Блюда с шафраном предупреждают ослабление и даже потерю зрения в пожилом возрасте. Дело в том, что эта пряность содержит химически активные вещества, которые омолаживают клетки глаза, укрепляют их защитные функции и предупреждают атрофирование глазных мышц, которое часто ведет к ослаблению зрения.

Если память не в порядке...

* Для улучшения памяти достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

* Для лучшей работы головного мозга пейте чай из тмина: 2 чайн. ложки измельченных семян на чашку кипятка.

* Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, поэтому перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

* При умственном переутомлении и психической усталости помогает репчатый лук. Ежедневно надо съедать как минимум поллуковицы.

* Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Поэтому перед занятиями полезно выпить стаканчик лимонного сока.

Такая история

О бруцеллёзе

Пневмония, менингит, остеомиелит — всем этим можно заразиться через кипяченое молоко. Дело в том, что бактерии погибают, только если кипятить молоко не меньше 40 минут. Правда, за это время вместе с бактериями исчезнут и все полезные свойства.

...Актриса Екатерина Савинова, всеми любимая Фрося Бурлакова, покончила жизнь самоубийством, бросившись под поезд. Но мало кто знает, что причина этой трагедии — парное молоко. Екатерина Савинова родилась на Алтае. Даже став известной актрисой, она сохранила деревенские привычки: где бы ни проходили съемки, Катя утром отправлялась на местный рынок и покупала парное молоко. Так было и в Одессе, на съемках легендарного фильма «Приходите завтра». Екатерине неожиданно стало плохо прямо на съемочной площадке. Поднялась температура, закружилась голова, подскочило давление... Несколько месяцев Савиновой не могли поставить диагноз. Когда врачи определили, чем болеет актриса, было уже поздно: инфекция пошла в мозг и поразила определенные его участки, что спровоцировало шизофрению. Причина страшной болезни — бруцеллез. Источник инфекции — парное молоко. Если вовремя не начать лечение, болезнь дает тяжелые осложнения. Бруцеллез может разрушить сердце, печень, селезенку или нервную систему.

Екатерина Савинова боролась с болезнью 5 лет. Все это время она продолжала работать, снялась в фильмах «Женитьба Бальзаминова», «Ко мне, Мухтар!», «Зигзаг удачи» и «Жажда над ручьем». Она даже получила звание народной артистки СССР. Но приступы болезни случались все чаще. Савинова сбегала из дома, не узнавала близких, все время плакала и кого-то звала. В последний день своей жизни она проснулась рано утром, убралась в квартире, зашла к подруге. Потом ее видели в церкви, оттуда актриса отправилась на вокзал. Когда состав на полном ходу мчался мимо нее, актриса неожиданно бросилась в пролет между вагонами. И никто не вспомнил о том роковом стакане молока, который актриса выпила за несколько лет до гибели. Церковь не считает это самоубийством, ведь под колеса поезда Савинову толкнула болезнь.

P. S. Перед тем как покупать молоко на рынке, проверьте документы у продавца. На каждую партию молока они должны получать гигиеническое заключение. Документ должен быть датирован сегодняшним числом. Если гигиенического заключения нет, молоко покупать опасно.

Всю жизнь маюсь с лёгкими...

В детстве я переболела коклюшем, и теперь у меня слабые легкие. Всю жизнь маюсь: простужусь и сразу кашляю. Зимой лечилась от кашля по такому рецепту. Нарезала кубиками 10 луковиц, измельчила 1 головку чеснока. Все варила в 0,5 л молока до размягчения, затем добавила в смесь мяту и липовый мед, настаивала 1 час, процедила. Принимала по 1 ст. ложке смеси в течение дня.

Л. В. Федорова, Самарская обл.

Бородавки я вывела сырым мясом

Подошвенные бородавки всегда доставляли мне много неприятностей, пока я не попробовала на себе такой рецепт. Распарьте ногу в горячей воде с питьевой содой и мылом, затем осторожно соскоблите ороговевший верхний слой, после этого ногу насухо вытрите полотенцем. На бородавку положите маленький кусочек свежего сырого мяса, заклейте пластырем и забинтуйте на несколько дней, не допуская попадания влаги. Снимите повязку и снова распарьте ногу в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка должна легко отделиться от здоровой ткани. Если она велика и ее безболезненно удалить не получается, лечение нужно повторить.

Еще один способ. Разбейте свежее домашнее сырое яйцо, выпейте содержимое, а бородавки смазывайте тем белком, который остался на внутренней поверхности скорлупы. Мне помогло, и вам поможет.

Е. В. Видова, Мурманская обл.

Свеча и лук справились с пролежнями

Мама слегла с инсультом. У нее появились пролежни, хотя я и старалась как можно чаще менять ее положение в кровати. Мази, которые покупала в аптеке, с проблемой не справлялись. А выручила меня подруга матери, ее ровесница (ей сейчас 90 лет), которая рассказала, как лечить эту напасть. Надеюсь, что целебное средство пригодится кому-нибудь еще. Моей маме оно очень помогло. Готовить лекарство надо так. Положите в эмалированную кастрюльку 2 мелко нарезанные головки репчатого лука и 2 ст. ложки растительного масла, томите на медленном огне около 20 минут. Когда лук станет золотистым, выберите его шумовкой. В оставшемся масле расплавьте 1/4 церковной свечи. Получившуюся смесь поместите в баночку, плотно закройте и храните в холодильнике. Смазывайте пролежни 2 раза в сутки, пока они не исчезнут.

И. В. Васечкина, Рязань

Какое выбрать

Молоко в пакетах

В отличие от парного оно безопасно. Его проверяют, все вредные бактерии погибают при обработке. Но что полезного остается в пакете? Есть ли там хоть капля того настоящего молока из-под коровы?

* На коробке с молоком есть одна из трех надписей — пастеризованное, стерилизованное или ультрапастеризованное. Какое молоко лучше купить?

*** Стерилизованное** полностью безопасно, так как при стерилизации микробы погибают, и бесполезно, потому что вместе с вредными бактериями погибли и полезные.

*** Пастеризованное** молоко по вкусу больше похоже на парное. В нем сохраняются полезные вещества. Но, во-первых, оно быстро портится, а во-вторых, в нем могут остаться вредные бактерии.

*** Ультрапастеризованное** молоко — это два в одном — безопасно и полезно.

* Максимальный срок хранения молока после того, как вы вскрыли упаковку, трое суток. После этого оно не прокиснет, не поменяет цвет, вкус и запах. Но пить его все равно нельзя — таким молоком можно отравиться. Продукт начинает гнить, в нем появляются опасные бактерии.

Кумыс — напиток долголетия

Кумыс избавляет от болей в желудке и кишечнике. После лечения кумысом пищеварительные органы приходят в норму, возвращается потерянный аппетит.

Кумыс издавна славится своими питательными качествами. Кобылье молоко содержит все основные питательные вещества, необходимые человеку, причем в легкоусвояемой форме. Так, в 1 л кобыльего молока содержится около 20 г белка — столько же, сколько в 100 г говядины. Кроме того, в кобыльем молоке есть почти все необходимые человеку витамины. Особенно богато оно витаминами А и С. Благотворное влияние кумыса на организм человека обусловлено и содержанием в нем солей, способствующих улучшению функций нервной системы.

* Под воздействием кумыса улучшается аппетит, секреция желудочного сока, усвояемость белков и жиров.

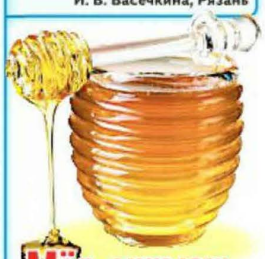
* При истощении кумыс способствует прибавлению веса, повышению кровяного давления, изменению состава крови: в ней увеличивается число красных кровяных телец.

* Кумыс оказывает мощное мочегонное и потогонное действие. Усиливается отделение мокроты в бронхах: мокрота разжижается и выводится из организма.

* Кумыс назначают при некоторых формах туберкулеза, воспалении легких и лимфатических узлов, анемии, желудочно-кишечных заболеваниях (в первую очередь — больным с хроническим гастритом, особенно с пониженной кислотностью и недостаточностью моторной и секреторной деятельности).

* Кумыс хорошо действует на половые железы при половых расстройствах у мужчин.

КУМЫС ПРИНИМАЮТ СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНО, НАЧИНАЯ С 6 ПРИЕМОВ ПО 100 Г (ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ БОЛЬНЫХ — ПО 50 Г). В ДАЛЬНЕЙШЕМ ДОЗУ ДОВОДЯТ ДО 250 Г НА ПРИЕМ. СУТОЧНАЯ ДОЗА ДОЛЖНА БЫТЬ ОТ 600 ДО 1500 ГРАММ. ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДЯТ ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.



Мёд снимет в сердце боль

*** При тяжелых сердечных заболеваниях** длительное (1-2 месяца) употребление меда внутрь в количестве 50-70 г в сутки ведет к улучшению общего состояния, нормализации состава крови, повышению сердечно-сосудистого тонуса, а также содержания гемоглобина.

*** При ослабленной сердечной мышце** можно сочетать мед с продуктами, содержащими витамин С, например с настоем шиповника: 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника залейте на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Утром процедите настой, охладите его и добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день.

*** При ишемической болезни сердца** полезен мед с чесноком: 250 г очищенного и растертого в ступке чеснока залейте 350 г жидкого (незакристаллизовавшегося) меда, тщательно перемешайте и настаивайте в течение 7 дней. Принимайте по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

*** У больных, страдающих кардионеврозом,** мед снимает чувство боли, стабилизирует сердечную деятельность, уменьшает перебои в работе сердца. У больных истерией постепенно исчезают чувство страха, признаки возбуждения, улучшается настроение.

■ **ПРИ БРОНХИТЕ** СМЕШАЙТЕ 100 Г ТЕПЛОГО ТВОРОГА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА. СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС НА СПИНУ И ГРУДНУЮ КЛЕТКУ, ИСКЛЮЧАЯ ОБЛАСТЬ СЕРДЦА.

■ СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ БАРСУЧЬЕГО ЖИРА И МЕДА С 300 МЛ КИПЯЧЕНОГО МОЛОКА. ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ ТЕПЛОЙ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

Сам себе доктор

Лечебная диета при аритмии

ПЕРЕБОИ В СЕРДЕЧНОМ РИТМЕ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ НЕХВАТКА ТАКИХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, КАК КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ И КАЛИЙ.

Магний имеется в отрубях, дрожжах, гречневой крупе, горохе, фасоли и стручках бобов, орехах и семенах подсолнуха, шпинате, авокадо, побегах люцерны.

Калий. Ешьте черную смородину, сухофрукты, особенно урюк, курагу, изюм, чернослив, бананы, картофель, капусту, петрушку, семена подсолнуха.

Кальций. Его много в молочных продуктах, особенно твороге, сыре; рыбе и морепродуктах; орехах, семенах тыквы и подсолнуха, свекле, капусте, кукурузе.

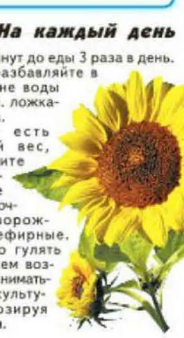
При любых нарушениях сердечного ритма ограничьте в рационе сахар, сладости и употребление поваренной соли.

Основной упор в питании делайте на каши, творог, рыбу и больше ешьте фруктов, особенно яблок и овощей. Используйте в блюдах молодую ботву овощей, особенно репы, моркови. Не забывайте и о меде, апельсинах, абрикосах и персиках, черешне и вишне, а также клюкве, бруснике, мяте и сельдерее.

Еще при сердцебиении полезно есть инжир в любом виде. Чтобы повысить содержание калия в крови, полезно принимать яблочный уксус по 2 чайн. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день. Уксус разбавляйте в 1 стакане воды с 2 чайн. ложками меда.

На каждый день

Если есть лишний вес, проводите разгрузочные дни: яблочные, творожные, кефирные. Полезно гулять на свежем воздухе и заниматься физкультурой, дозируя нагрузки.



Посытнее

Мясные зразы с омлетом

700 г фарша, 1 картофелина, 1 яйцо, растительное масло, соль, перец, мука для панировки.

Для омлета: 3 яйца, 1/4 стакана молока, зелень, соль по вкусу.

Для соуса: 3 ст. ложки сметаны, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра.

Картофель очистите, натрите на терке и отожмите лишний сок. Добавьте его в фарш вместе с яйцом, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Яйца взбейте с молоком, посолите и пожарьте омлет. Разрежьте его на полоски и каждую сверните в рулетик. Сделайте из фарша лепешки, внутрь положите омлет и сформируйте зразы. Запанируйте их в муке и обжарьте с двух сторон на растительном масле, после чего выложите на противень. Сыр и чеснок натрите на мелкой терке, смешайте со сметаной, полейте зразы и запекайте до румяной корочки.

Н. П. Клешнина, Омская обл.

Капуста с мясом

1 большой кочан молодой капусты, 0,5 кг мясного фарша, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 100 г белого хлеба, 150 мл молока, 1 яйцо, зелень, панировочные сухари, соль, перец.

Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте. Белый хлеб без корки замочите в молоке и отожмите, добавьте в фарш. Зелень вымойте и порубите. Фарш, лук, чеснок, зелень соедините, посолите, поперчите и перемешайте. Кочан опустите на 3 минуты в кипящую подсоленную воду. Выньте его и обсушите. Затем положите на доску, аккуратно, начиная от внешних листьев, отогните листья по краям, оставив немного в середине. Между листьями выложите мясную начинку и придайте форму кочана. Яйцо взбейте и обмажьте им кочан. Панировочные сухари смешайте с солью и посыпьте кочан. Вновь смажьте яйцом. Духовку нагрейте до 200°С. Кочан заверните в фольгу и запекайте 40-45 минут. Через 30 минут после начала запекания кочан выньте, фольгу снимите и слейте сок. Запекайте уже без фольги еще 10 минут.

Т. М. Оленева, Пермский край

Куриные котлетки с курагой

300 г куриного филе, 100 мл сливок, 1 яйцо, 100 г кураги.

Пропустите куриное филе через мясорубку, добавьте сливки и яйцо. Курагу запарьте в горячей воде на 10 минут, затем мелко порубите. Сформируйте из фарша лепешку, положите на середину начинку из кураги и слепите котлетку. Запекайте в духовке до готовности — 20-30 минут при температуре 180°С.

О. В. Малинина, Уфа

Не навреди

Люди, которые едят слишком много, в пожилом возрасте чаще страдают от проблем с памятью. Исследователи подсчитали: самые прожорливые старики страдают от проблем с памятью в 2 раза чаще, чем те, кто всегда ел меньше. Не говоря уже о том, что они реже страдают диабетом и болезнями сердца.

Кулинарные шпаргалки

Для овощных соусов сначала варятся овощи, и только в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и будет ароматнее.

Подсохшую горчицу можно восстановить, если в нее добавить несколько капель уксуса или белого вина и щепотку сахара.

Хрен можно будет легко измельчить на терке, если на ночь оставить его в холодной воде.

Щавель легко заменяется крапивой или шпинатом с добавлением лимонной кислоты.

Тимьян придает блюдам перечно-пряный вкус с привкусом камфоры. Употреблять его нужно в малых количествах с тушеными и жареными мясными блюдами, фасолью, перцем и баклажанами.

Сладкий десерт

Постный яблочный пай

Для теста: 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахара, 1/4 стакана растительного масла, 3 ст. ложки ледяной воды, щепотка соли.

Для начинки: 2 крупных яблока, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки кипяченой воды, 1 ст. ложка муки, 1/2 чайн. ложки корицы.

В просеянную муку добавьте соль, сахар, растительное масло, перемешайте. Постепенно вливая ледяную воду, замесите тесто, заверните в пленку и положите на 1 час в холодильник. Для начинки яблоки нарежьте тонкими дольками и смешайте с соком лимона. Из 3 ст. ложек сахара и воды приготовьте сироп. Затем выложите в него яблоки и варите на слабом огне 7 минут, пока жидкость не выпарится. Когда яблоки остынут, добавьте муку и корицу. В небольшую форму выложите тесто, распределите его руками по всей поверхности. Кусочек теста отложите. Поверх теста выложите яблочную начинку, сверху натрите на мелкой терке оставшееся тесто. Выпекайте пирог в духовке 1 час при 180°С.

ЧТОБЫ СЫР ОСТАВАЛСЯ СВЕЖИМ И ДОЛЬШЕ ХРАНИЛСЯ, ПЛОТНО ЗАВЕРНИТЕ ЕГО В ПЕРГАМЕНТНУЮ БУМАГУ, ПОЛОЖИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК И КАЖДЫЕ 3 ДНЯ МЕНЯЙТЕ БУМАГУ.

Сырные деликатесы

Если у вас есть проблемы с суставами, чаще ешьте сыр и блюда из него. Это позволит укрепить кости и не допустить переломов.

СУП-СУФЛЕ

200 г сыра, 2 яйца, 0,75 л мясного бульона, 2 ст. ложки сметаны, щепотка мускатного ореха (измельченного), засохшие ломтики белого хлеба.

Если в холодильнике немного подсох и заветрился кусочек сыра — не беда! Попробуйте приготовить из него это блюдо.

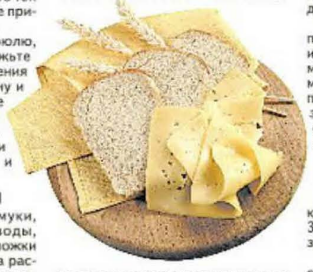
Перелейте бульон в кастрюлю, доведите до кипения, нарежьте туда сыр. После его растворения добавьте желтки яиц, сметану и мускатный орех. Прогрейте при постоянном помешивании, не доводя до кипения. Залейте супом сухие ломтики хлеба, добавьте зелени — и вкуснейший супчик готов!

ВАТРУШКА С СЫРОМ

Для теста: 3,5 стакана муки, 0,5 стакана молока или воды, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 4 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Для начинки: 200 г твердого сыра, 2 вареных яйца.

Растворите в теплом молоке дрожжи, всыпьте половину просеянной муки, размешайте, поставьте на 3 часа в теплое место. Когда опара поднимется, добавьте остальные продукты и замесите тесто. Раскатайте его в лепешку,



на середину положите начинку из натертого сыра, смешанного с рубленым яйцом. Защипите тесто, придав ватрушке квадратную форму. Смажьте яйцом и выпекайте в горячей духовке.

СЫРНЫЕ ЖГУТИКИ

1 плавленый сырок, 1 чайн. ложка соли, 1-2 яйца, 1 чайн. ложка тмина, 200 г муки, 0,5 чайн. ложки пищевой соды, тертый сыр, жир для выпечки.

Взбейте сырок до образования пены. Добавьте соль, тмин, яйцо и просеянную с пищевой содой муку. Получившееся тесто сформуйте в жгутики. Выпекайте в кипящем жире до образования золотисто-коричневой корочки, обсушите и обваляйте в тертом сыре.

СЫРНАЯ ПАСТА С ОРЕХАМИ

350 г сыра, 100 г ядер грецких орехов, 150 мл сливок, 3 ст. ложки молока, 4 пера зеленого лука, соль.

Смешайте тертый сыр со сливками, добавьте молоко, зеленый лук, посолите и взбейте. Добавьте измельченные орехи, выложите на блюдо и подержите в холодильнике не меньше часа. Подавайте с тостами.

Ароматные рулетики с рисом

500 г виноградных листьев, 4 пучка петрушки, 1/2 стакана нарезанной мяты, 1/2 стакана короткозерного риса, 1 кг помидоров, соль, 1 стакан смеси оливкового и другого растительного масла, 2 луковицы, 3 стакана воды, 2 картофелины, 3/4 стакана лимонного сока, 1 чайн. ложка сока граната, по щепотке душистого перца, корицы и белого перца.

Для начинки: порежьте лук, смешайте с солью, добавьте рис, мяту, порезанные мелко помидоры и петрушку. Потом добавьте половину лимонного сока и половину оливкового масла, соль и специи. Виноградные листья промойте прохладной водой и бланшируйте партиями по 3-4 штутки по 2 минуты. После бланшировки переложите листья в холодную воду. Выложите по 1 чайн. ложке начинки на край каждого листа и плотно заверните. В кастрюлю с толстым дном налейте 1/2 стакана масла и положите порезанный кружками сырой картофель, а сверху — рулетики с начинкой. Слегка прижмите рулетики тарелкой, чтобы в процессе приготовления они не развернулись. Добавьте оставшийся лимонный сок, сок граната и 3 стакана воды. Накройте крышкой и дайте жидкости закипеть. После убавьте огонь и тушите около часа. Подавайте охлажденными.

Закуска по-гречески

8 виноградных листьев, 250 г сыра, 2 чайн. ложки мелко нарезанных листьев кинзы, соль, перец, 2 чайн. ложки оливкового масла, 8 толстых кусков хлеба, 1 зубчик чеснока.

Разрежьте сыр на 8 кусков. Обваляйте его в нарезанной зелени кинзы, приправьте специями. Заверните каждый кусочек в виноградный лист. Смажьте маслом. Смажьте сковороду растительным маслом (именно смажьте!), выложите туда конвертики с сыром и на несколько минут поставьте на огонь. Переверните 1-2 раза, чтобы начинка прогрелась. Поджарьте хлеб с обеих сторон. Разрежьте зубчик чеснока пополам и натрите им жареные куски хлеба. Положите на тосты сыр в виноградных листьях и подавайте на стол.

Долма из виноградных листьев

1 кг бараньего фарша, 1 кг виноградных листьев, 200 г риса, 3 луковицы, соль, перец черный молотый. Для соуса: 800 мл простокваши, зелень укропа, 6 зубчиков чеснока.

Мясо промойте под холодной проточной водой, нарежьте небольшими кусками и пропустите через мясорубку. Лук очистите, нарежьте кусками и также пропустите через мясорубку. Рис переберите, промойте и отварите в подсоленной воде до полуготовности. В фарш добавьте пропущенный через мясорубку лук, рис, все тщательно перемешайте, посолите и поперчите. На лист винограда выложите немного фарша и аккуратно заверните. В кастрюлю налейте немного воды, посолите, выложите долму, готовьте 20-25 минут на слабом огне. К долме подайте соус. Для его приготовления простоквашу смешайте с измельченным чесноком и зеленью укропа или кинзы.

Обедаем дома

СУП ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ И ЧЕРЕМШИ

300 г свекольной ботвы, 100 г черемши, 1 стакан риса, 50 г растительного масла, 100 г сметаны, 1 яйцо, 3 л воды, соль по вкусу.

Отварите рис. Свекольную ботву и черемшу мелко нашинкуйте и пассеруйте на растительном масле 2-3 минуты. Добавьте сметану и подержите на огне минуту. Положите все в рисовый отвар и поварите еще 2 минуты. При подаче на стол в каждую порцию добавьте любую зелень и половинку сваренного вкрутую яйца.

КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

1,5 кг куриного филе, 0,5 кг свежих шампиньонов, 3 луковицы, 150 г сыра, 200 г 20%-ной сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

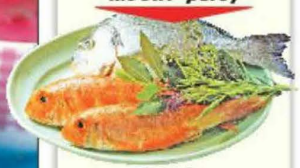
Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, разложите на противень, предварительно смазанный подсолнечным маслом. Поперчите и посолите. Шампиньоны с луком обжарьте на сковороде и выложите поверх куриного филе. Этот слой также поперчите и посолите. Сверху равномерно залейте сметаной и поставьте в предварительно разогретую до 180-200°С духовку. Запекайте 30 минут. Затем достаньте противень, посыпьте блюдо тертым сыром и опять поставьте в духовку на 10 минут.

РУЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ

6 капустных листьев, 300 г грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки зерен граната, соль, перец по вкусу, немного зелени укропа, петрушки, кинзы, шафран.

Из кочана капусты вырежьте кочерыжку, опустите его в кипящую воду на 3 минуты. Откиньте на дуршлаг. Листья капусты снимите и отожмите рукой так, чтобы не поломать их. Орехи и чеснок пропустите через мясорубку. Добавьте перец, соль, шафран. Полученную массу вымешивайте до появления орехового масла. Потихоньку отлейте его и отставьте в сторону. Добавьте уксус, нарезанную зелень, зерна граната и перемешайте. Капустный лист обсушите, положите на стол, тщательно расправьте. Налейте на него 1 чайн. ложку орехового масла, сверху распределите по всей поверхности фарш. Положите поверх второй капустный лист, сверху — фарш, то же с третьим листом. Сверните листья в виде рулета. Разрежьте рулет острым ножом на ломтики длиной 2 см. Полейте ореховым маслом, украсьте зернами граната.

Для тех, кто любит рыбу



ТРЕСКА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ФОЛЬГЕ

1 треска (весом около 800 г), сок 1 лимона, 1 чайн. ложка соли, щепотка молотого душистого перца, 1 чайн. ложка неострой горчицы, 100 г репчатого лука, 100 г лука-порея, 100 г моркови, 1 пучок петрушки, 50 г тонко нарезанного сала, 2 ст. ложки сливочного масла.

Разогрейте духовку до 220°С. Полейте рыбу лимонным соком, затем натрите солью с перцем. Изнутри смажьте рыбу горчицей. Нашинкуйте лук, морковь нарежьте соломкой. Крупно нарубите петрушку. Положите рыбу на кусок фольги, предварительно смазав его маслом. Выложите половину овощей внутрь тушки рыбы, а другую — вокруг. Положите на рыбу кусочки сала, а на овощи — масло. Заверните рыбу в фольгу и поставьте в духовку на 40 минут.

РЫБА ПО-ЭСТОНСКИ

3 стакана кваса, 1 лимон, 1 ст. ложка уксуса, 2 любой малокостной рыбы, зелень петрушки и укропа, розмарин, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Разделанную рыбу натрите солью и травами, посыпьте черным перцем, сбрызните уксусом и поставьте в холодное место на 30-40 минут. В жаропрочную посуду положите рыбу, добавьте лимонную цедру, растительное масло и квас. Посуду закройте крышкой и тушите 20 минут, не помешивая и не переворачивая рыбу. При подаче посыпьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

СЕЛЬДЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500 г филе соленой нежирной сельди, 1 стакан молока, 1 луковица, 1 яблоко, 1/2 стакана нежирной сметаны, зелень укропа, лимонный сок, горчица, сахар по вкусу.

Сельдь замочите в молоке на 2-3 часа. Яблоко натрите на крупной терке. Луковицу порежьте. Все смешайте со сметаной. Добавьте по вкусу лимонный сок, горчицу, сахар. Вымоченную селедку порежьте на кусочки, залейте соусом.

Овощные сюрпризы — *На все случаи жизни*

Картошка на столе

ОТВАРНОЙ

5-6 картофелин, рубленая зелень петрушки, сливочное (или растительное) масло, сметана.

Картофель очистите от кожуры, разрежьте на 2-4 части (мелкий картофель отварите целиком), залейте подсоленным кипятком (чтобы только покрыть картофель), доведите до кипения, накройте крышкой и варите 20 минут на слабом огне. Воду слейте, картофель слегка подсушите, чтобы выпарить остатки воды. К отварному картофелю подайте сливочное или растительное масло, а также сметану. Посыпьте картофель рубленой зеленью.

ПАРОВОЙ

5-6 картофелин, 250-500 мл воды, соль по вкусу.

В кастрюлю с широким дном вставьте специальную решетку, влейте воду. Подготовленный картофель положите на сетку, посыпьте солью, накройте крышкой и доведите до кипения, убавьте огонь и варите 30-35 минут. Сваренный таким способом картофель вкуснее, чем сваренный в воде. Особенно он хорош при приготовлении пюре и картофельных котлет.

ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

6 картофелин, 4-5 ст. ложек сливочного масла, 100 мл мясного бульона, 3-4 зубчика чеснока, 35 г свежего щавеля, соль по вкусу.

Картофель очистите, нарежьте кубиками, посолите и припустите на сливочном масле. Чеснок натрите на мелкой терке или растолките. Щавель промойте и нарежьте тонкими полосками. Чеснок и припущенный щавель добавьте в картофель, залейте заранее приготовленным мясным бульоном и варите на медленном огне до загустения.

ЖАРЕНЫЙ С ЛУКОМ И САЛОМ

6 картофелин, 1 луковица, 60 г шпика, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель нарежьте ломтиками, луковицу — соломкой, шпик мелко нашинкуйте и слегка обжарьте на сковороде, чтобы вытопилась часть жира. Поместите туда лук и слегка обжарьте его со шпиком. Затем добавьте картофель, накройте крышкой и жарьте, время от времени перемешивая. За несколько минут до готовности посолите.

ЖАРЕНЫЙ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

6-8 картофелин, 3 ст. ложки растительного масла, 4 сырых куриных яйца, 2 ст. ложки зеленого рубленого лука, 120 г сметаны, соль по вкусу.

Сварите картофель в кожуре, очистите, нарежьте кружочками, положите на большую сковородку с разогретым растительным маслом. Яйца размешайте со сметаной, посолите и полейте этой смесью картофель. Жарьте, перемешивая широкой лопаткой так, чтобы картофель не раскрошился. В конце жарки перемешайте с рубленым зеленым луком и выложите в салатник. Подавайте к простокваше.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

1 кг картофеля, 3-4 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых куриных яйца, 2-3 ст. ложки молотых белых сухарей.

Очищенный картофель сварите и горячим пропустите через мясорубку. В полученное пюре добавьте 1 ст. ложку сливочного масла, желтки яиц, тщательно вымесите и сформуйте котлеты. Обваляйте каждую котлету в сухарях и обжарьте с обеих сторон на разогретом сливочном масле. Отдельно к котлетам подайте грибной соус.

Розовое пюре

4-5 картофелин, 2 моркови, 1 ст. ложка сливочного масла. Сварите картофель. Морковь очистите, нарежьте кусочками, сложите в глубокую сковородку и припустите с добавлением воды и сливочного масла. Приготовленную морковь соедините с вареным картофелем и разомните.

В доме малыш

Чем кормить аллергика

Овощной суп с цветной капустой

2 л овощного бульона, 300 г цветной капусты, 1 луковица, 3-4 картофелины, укроп.

В кипящий овощной бульон положите картофель, нарезанный кубиками, и варите 10 минут. В это время нарежьте лук кубиками. Капусту разберите на маленькие соцветия. К картофелю добавьте лук и капусту. Варите еще 7 минут, посолите, посыпьте измельченным укропом. Можно добавить немного сливочного масла.

Запеканка из кролика и картофеля

60-70 г мяса кролика, 4 картофелины, 1 луковица, сухари, соль.

Отварное мясо кролика пропустите через мясорубку и добавьте обжаренную на масле луковицу. Посолите. Отварите картофель и приготовьте из него пюре. Половину пюре положите ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. На пюре слоем разложите приготовленный фарш и покройте его оставшимся картофелем. Поверхность запеканки смажьте тонким слоем сметаны. Запекайте в духовке в течение 20 минут.

Пирог с печенью

Для теста: 1 стакан кефира, 1/2 стакана майонеза, соль, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла.

Начинка: 400 г куриной печени, 1 стакан молока, 1 морковь, 1 луковица, соль, перец, щепотка мускатного ореха, растительное масло.

Вскипятите молоко и 1 стакан воды, посолите и отварите печень. Охладите, нарежьте небольшими кусочками. Лук измельчите, морковь натрите на крупной терке, спассеруйте и охладите. Для теста смешайте кефир с майонезом и солью, добавьте яйцо, растительное масло. Просейте муку с разрыхлителем. Соедините с кефирно-масляной смесью и замесите тесто (должно быть как густая сметана). Форму смажьте маслом и присыпьте мукой. Вылейте половину теста, сверху выложите печень, посыпьте мускатным орехом и черным молотым перцем. На печень уложите спассерованные овощи, по начинке распределите вторую половину теста. Выпекайте 40 минут в разогретой до 180°С духовке.

Дом должен быть чистым, спальня — уютной, обед — вкусным, и тогда муж даже не посмотрит налево

На свое письмо «А мужа береги!» — сказала бабушка», которое было опубликовано в «Айболите» №9 за 2011 г., получила много ответов. Несмотря на то, что адрес на конверте был неполный, письма находили меня. Читательские отзывы были опубликованы и в газете. Одни ругали меня, называли мужененавистницей. Другие благодарили за письмо, потому что у многих наболело. Много писем было с просьбами помочь, подсказать, научить. Милые, дорогие мои девушки, дамы, тещи и свекрови! Не могу я всем ответить на письма, поэтому пишу в газету. Некоторые пишут: «Он сволочь, он меня бросил... Он должен... Он обязан...» Конечно, есть мужчины, которые ищут легкой жизни, устраиваются там, где выгоднее. Ну а вы задавали себе вопрос: а вы обязаны или должны были ему? Ведь семья — это идущие рядом разные люди. Это не упряжка лошадей, тянущая воз. Мудрая, любящая жена — хозяйка, мать, друг и любовница. Если любите, вы должны заменить ему друзей, подруг, любовниц. Хочет поговорить о футболе? Так поговорите. О работе — и о ней нужно знать что сказать. И конечно, должен быть чистым дом, уютной спальня, вкусным обед — и ваш муж даже голову не повернет вправо или влево.

Одна молодая женщина написала в своем письме: «Меня мама не для того растила, чтобы я у него в прислугах была. Я ему сказала: «Найми прислугу». А он взял и ушел. Подскажите, как его вернуть?!» Инночка, обращаюсь к тебе: он вернется, если ты поймешь, что его мама тоже любила и не считала себя прислугой. Кормить, стирать, убирать для любимого — это не труд, а радость. Если любишь человека, разве можно считать, кто больше делает или зарабатывает?! Но все делать вдвоем — еще большая радость. Мы, родители, прожили жизнь, много повидали, и с высоты прожитых лет я благодарна за все житейские уроки своей бабушке. Она меня всему научила, поэтому меня любил и муж, и его родители. А я обожаю своих сыновей, моих невесток и внучат. Люблю всех и всем готова помочь. Лишь бы дружно жили!

Желаю всем добра, любви и пусть каждого коснется Божья благодать в 2012 году!

Людмила Коваленко, ст. Хворостань, Воронежская обл.

ЛАПША
из писем читателей

Как можно иметь плохое настроение, если у тебя нет ни мужа, ни детей, ни внуков и вообще никаких обязательств?

Ольга С., Липецк

Почему-то в газете мало мужских фотографий, а я хочу видеть подлецов и негодяев, о которых пишут женщины, чтобы не пройти мимо.

Александра, Магадан

У моего мужа после свадьбы выражение глаз осталось прежним. Надо же, такое редко бывает!

Светлана, Саратовская обл.

У меня синдром картошки: лежать в темном теплом углу и чтобы никто не трогал.

Сергей, Московская обл.

Цифры и факты

Любовь заставляет женщин полнеть. Вес женщины во многом зависит от фазы ее отношений с мужчиной. За время одного романа женщина может как похудеть, так и сильно поправиться. Большинство женщин в период ухаживания теряют вес. Но когда отношения становятся стабильными, дамы начинают стремительно полнеть. Ученым даже удалось подсчитать, какие изменения веса происходят в разные периоды ее жизни: период ухаживаний — женщина худеет на 2,5 кг; стабильные отношения — женщина набирает 4,5 кг; свадьба — женщина худеет на 3,6 кг; беременность и рождение ребенка — женщина набирает 7 кг.

Маменькин сынок

Если ваш избранник стоит того, чтобы потратить на отношения с ним массу времени, душевных сил и эмоций, начинайте действовать.

1. Постарайтесь физически отдалить любимого от его матери. Идеальный вариант — переезд в другой город. Конечно, избранник будет тосковать по мамочке, часто вспоминать ее котлеты (борщи, компоты), чувствовать беспомощность, делать ошибку за ошибкой, и, как следствие, раздражаться по этому поводу. Главное в этот период — дать мужчине почувствовать собственную значимость и поощрять любые его начинания.
2. Старайтесь не говорить плохо о его матери. Уважайте его чувства, но и не поддерживайте культа мамочки. Сохраняйте нейтралитет.
3. Подчеркивайте достоинства своего избранника, но не пытайтесь руководить им. Иначе превратите мужа в подкаблучника, а себя — в его вторую маму.

Помните: полностью перевоспитать маменькиного сынка невозможно. Вам все равно придется мириться с проявлениями слабости и прочими издержками «нежного» воспитания.

■ КОМНАТНЫЙ ЖАСМИН — ЭТО ДОБРЫЙ ХРАНИТЕЛЬ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ, КОТОРОМУ С ЛЕГКОСТЬЮ УДАЕТСЯ УСМИРЯТЬ ВСЕ ОПАСНЫЕ КОНФЛИКТЫ.

■ АРОМАТ ЖАСМИНА УСПОКАИВАЕТ, СНИЖАЕТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, АГРЕССИЮ, УЛУЧШАЕТ СОН И ОБЩИЙ ТОНУС ОРГАНИЗМА, ЗРЕНИЕ И СЛУХ, ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ.

Хи-хи-с

По секрету о мужчинах

Для умных жён

*** Мужчина требует внимания.** Женщина должна следить, сколько чистых рубашек осталось у мужа, сколько калорий он съел за обедом, сколько раз почистил зубы. Но это правило не распространяется на день зарплаты!

*** Мужчину нужно хвалить.** Не будет лишним напоминание о том, какой он сильный, смелый и вообще самый лучший. Если же указывать на ошибки, это все равно что его, как дощечку, к полу прибивать молотком.

*** Мужчина должен быть настойчивее женщины в период знакомства.** Если женщина хочет добиться внимания, все должно выглядеть так, словно он ее завоевал.

*** Мужчина не обязан приходить на свидание с цветами.** Цветы — формальность. Если не подарил, не думайте, что это жадность: просто лень было.

*** Мужчине не нужно знать всю правду.** Не стоит честно рассказывать, кто был до него.

*** Мужчина должен чувствовать себя свободным.** Иначе он станет обманывать жену: проводить время с друзьями, а говорить, что был на работе. Лучше дать свободу, и тогда он будет стремиться домой.

*** Путь к сердцу каких-то мужчин, может, и ведет через желудок,** но перед сексом мужчину лучше не кормить.

*** Утром мужчина может больше, чем вечером.** Это касается всего: думать, есть, тратить деньги, опять же заниматься сексом.

*** Мужчины любят ушами больше, чем женщины.** Проверено, если что-то хочешь получить от мужчины, начинай сыпать комплименты, причем в большом количестве. Так можно решить любой вопрос в вашу пользу и стимулировать мужчину выполнить то, что он, может быть, не очень хочет.

*** Мужчинам необходимо личное пространство.** В квартире у них должны быть собственные комнаты, иначе они будут пропадать в гараже — если не в своем, так у друга. И не дай бог вам там что-то переставить или сделать уборку.

Не смешно!

Каждый пятый из опрошенных в 20 странах мира мужчин регулярно подвергается унижениям и побоям в семьях.

*** Мужчина должен ощущать, что он — глава семьи,** даже если он им является только по определению. Женщина должна культивировать это чувство в мужчине, не нужно превращать супруга в тряпку. Даже если за решением важных вопросов нужно идти к маме, ребенок все равно должен знать, что последнее слово — за папой.

*** Мужчина — собственник.** Он трудно переживает разрыв отношений, если бросили его. Ему трудно расставаться с любой собственностью, даже если это старая машина.

*** У мужчины должны быть свои деньги.** Не отбирайте у мужа зарплату, убедите его отдавать ее. У мужа должны быть свои расходы на машину, телефон и подарки для вас. А лучше вообще не знать точно, сколько он зарабатывает.

*** У мужчины должна быть полная свобода действий.** Помните правило: запретный плод сладок! Получая свободу, мужчина сам будет себя ограничивать. Он же собственник, а значит, не хочет, чтобы его половинка тоже пользовалась своей свободой. Это главный секрет прочности брака.

Люди и звери

Это же наш Бобик!

В августе прошлого года жители украинского села Маяки обнаружили дворняжку на остановке.

Люди решили, что собаку кто-то выбросил из автомобиля. Пса кормили всем селом, но к кому-то идти жить он отказывался.

Историю о верном псе узнали многие. В Интернете увидел сюжет о собаке и бывший хозяин. В то время он жил уже в Греции. Тут же позвонил сыну: «Это же наш Бобик!» Бобик пропал 5 лет назад. Он был верным другом дедушки. Когда старик умер, пса взяла его дочь Галина. Бобик каждый день ходил на могилу к дедушке, а потом вдруг исчез. Как он оказался в Маяках, в 280 км от дома? Может, кто-то подобрал его, а потом выбросил?

В Маяки Степан ехал с надеждой найти и забрать Бобика. Пес сразу признал в нем хозяйского сына, положил голову Степану на колени, и из его глаз покатились слезы. Когда подъехали к дедушкиному дому, Бобик тут же рванул в родную будку, скрутился калачиком и закрыл глаза. Дома!

Болезнь называется ГОРЕ

Она может растянуться на долгие годы, хотя в норме лечится за несколько месяцев. И тогда жди осложнений — от депрессии до тяжелых психических заболеваний.

НЕ ИГРАЙТЕ В ПРЯТКИ

Горе многолико, и никакие готовые рецепты не помогут пережить утрату. Однако ученые уверены: теряя близких, все мы чувствуем примерно одно и то же — и от этого недуга существуют определенные лекарства.

На первых порах трагическое известие способно ввергнуть в шок: признать сам факт случившегося способен не каждый, особенно, когда смерть была внезапной. Но даже если умерший долго и тяжело болел, смириться с его уходом часто оказывается непосильной задачей для близких. Люди ведут себя так, словно ничего не произошло: могут, к примеру, часами ждать звонка от усопшего. Или утешать себя мыслью, будто он уехал в длительную командировку...

Их можно понять. Удивительно другое: друзья и родственники порой начинают подыгрывать, поддерживать это безумие. Им кажется, что они облегчают страдания, но на самом деле лишь загоняют человека в тупик его иллюзий. Так поступать нельзя ни в коем случае! Иначе болезнь под названием горе растянется на долгие годы, тогда как в норме она лечится за несколько месяцев. Более того, в подобной ситуации вероятны серьезные осложнения — от затянувшейся депрессии до тяжелых психических заболеваний.

Как быть? Смириться с тем, что любимый человек ушел безвозвратно. Кто-то осознает страшную правду сразу, другим нужно время. Если друг или родственник, переживающий смерть близкого, ведет себя не совсем адекватно, не потакайте ему, но и не спешите рубить правду-матку. Может, странное поведение — не симптом психического расстройства, а способ справиться с ситуацией.

ТРАГЕДИЮ НУЖНО ПЕРЕЖИТЬ

Другая крайность — отрицание трагизма ситуации. «Не горюй о нем, ведь он был плохим мужем!» — ничего не скажешь, славное утешение. Многие, желая помочь чужому горю, дают подобные советы. «Он был слишком стар», «Без нее тебе станет легче», «Не думай о нем — у тебя же дети!» Так порой мы пытаемся подбодрить человека, вернуть его с того света — и даже не подозреваем, что лишь усугубляем боль. В лучшем случае вас сочтут бестактными, а в худшем — вам поверят.

Что в этом ужасного? Дело в том, что не пережитая трагедия, боль, загнанная на задворки подсознания, серьезно отравляет жизнь. Нельзя игнорировать боль! Нужно пережить все тяжелые чувства, которые сопутствуют утрате. Если отгонять их, глушить таблетками или алкоголем, траурное настроение станет постоянным фоном жизни.

Пусть память не заслоняет интересы к жизни, не отбивает ее аромата, не вымораживает чувства.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Часто, чтобы не думать о случившемся, человек изо всех сил старается жить на полную катушку: с головой уходит в работу или бесконечно путешествует. Но ни работа, ни развлечения не способны заглушить переживаний, связанных со смертью. Все это заканчивается сильнейшей депрессией. Боль не исчезает — вы лишь получите отсрочку. Поверьте, это еще хуже.

ПУСТОТУ ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАПОЛНИТЬ

Когда человек теряет близкого, он утрачивает не только объект любви, но и привычный образ жизни. Образуется пустота. И заполнить ее можно, лишь устроив жизнь по-новому. Как правило, женщина после смерти мужа остается с чувством незащищенности, а мужчина, потерявший супругу, — с ощущением беспомощности. И то, и другое лечится приобретением новых навыков.

«Она всегда встречала меня горячим ужином!» — согласитесь, это не повод для трагедии, как и неумение починить кран в ванной. Близких, увы, не вернуть, а вот нужные умения приобрести вполне реально. И это самые простые упражнения по выживанию, которые я рекомендую своим пациентам.

Да, не будет больше чувства, что ты — за каменной стеной. Учитесь решать проблемы сами. Пора выбираться из теплого гнездышка — вашей квартиры. Приобретая новый опыт, вы постепенно освобождаетесь и от чувства непреодолимого горя. Хуже, если, переживая смерть близкого, человек теряет ощущение собственного я. Чаще в эту ловушку попадают женщины. «Без него я не живу — лишь существую», — говорит она. По статистике, 75% вдовцов вступают в повторный брак, а вот большинство женщин после смерти мужа до конца жизни носят траур, по крайней мере, в душе. Им кажется, что они поступают благородно. Но зачем заживо хоронить себя? Нужно адресовать свои чувства не усопшему, а новым знакомым и впечатлениям, событиям и местам. Лишь тогда вы сможете говорить об умершем без сильной боли.

Печаль остается, остается память, но светлая. Пусть она не заслоняет интереса к жизни, не отбивает ее аромата, не вымораживает чувства.

А. И. Великанов,
психолог, кандидат психологических наук

Желаю всем русским и немцам здоровья и счастья!

...Шла война. Мне было 6 лет, когда в наш хутор пришли немцы. Двоих поселили в нашей хате.

Зима в конце 1942 года была суровая, много снега. Помню: молодой немецкий офицер открывает посылку, вынимает оттуда солнечные шары — это были апельсины. Теперь-то я знаю, а до того я их не видела и уж тем более не пробовала. Офицер подозвал меня к столу и дал один апельсин, мол кушай. Я начала кусать нечищеный цитрус. Немец засмеялся, подозвал меня к себе, очистил апельсин, отломил ломтик и положил мне в рот. Еще помню, какой-то офицер показывал маме фотографию: на ней были изображены красивые мужчина и женщина. Он целовал их, прикладывал к груди, плакал и снова целовал. А маме сказал, что это его родители. Еще говорил: «Гитлер — бух, Сталин — бух, а мы — ура!» А через два дня этого немца привезли убитым. Мне так было жалко и этого немецкого парня, и его родителей! Как мне хотелось превратиться в птицу, полететь в Германию, найти их и рассказать, как сильно сын их любил. Уже став взрослой, я мечтала побывать в этой стране, но мечте не суждено было сбыться. А теперь возраст не позволяет... Может, кто-то из читателей «Айболита», проживающих в Германии, получил похоронку, где указано, что их сын погиб в х. Романовском, Орловского района, пусть знают: перед смертью я видела их сына.

Желаю всем русским и немцам крепкого здоровья и счастья, чтобы мы никогда больше не узнали, что такое война, и не теряли своих детей.

Нина Филипповна Лазебникова, Сальск, Ростовская обл.

Сын сказал, что прыгнет с моста!

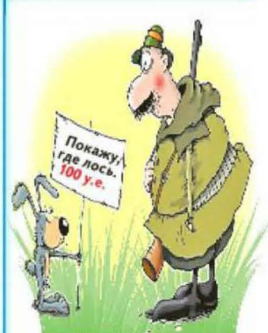
Сын после девятого класса бросил школу. Сказал, что лучше будет работать разнорабочим или грузчиком. Пытаемся с мужем втолковать ему, что нужно получить образование, не ругаем, но сын стоит на своем. Работать он тоже не хочет. Зарплата у меня 4400 рублей. Муж работает кочегаром на тепловозе. Сын знает, что нам тяжело, но бездельничает и говорит: «Отстаньте от меня!» Что это — эгоизм, просто трудный возраст или неуважение к нам? Недавно снова стали говорить с сыном об учебе, но он швырнул на пол телефон, который держал в руках, хлопнул дверью и сказал: «Если будете доставать, прыгну с моста». Я уже боюсь читать ему нотации. Иногда думаю: пусть живет, как хочет, но не могу, ведь он мой ребенок, жалко его. И в то же время злюсь. Есть слабая надежда, что сын повзрослеет и поймет, что не прав. Пожалуйста, помогите советом!

Без подписи, Тверская обл.

Родине нужны наши живые сыновья, а мёртвые — только матерям...

Я живу в Чечне. Моего сына забрали в армию в мае 2011 года. Попал в десантно-штурмовой батальон. Командование обещало, что наши дети вернутся живыми и здоровыми. Но еще в учебке сын заболел и попал в реанимацию. Меня срочно вызвали в Омск. Приехав в больницу, я обнаружила, что сын находится в коме. Лишь через 8 дней он пришел в себя. Не спрашивая моего согласия, сына тут же перевели в военный госпиталь, где нет ни медицинского оборудования, ни специалистов. А диагнозы поставили серьезные: менингит и пневмония. Знали же, что в госпитале нет условий и сына не смогут спасти! Пролежал там мой сыночек 5 суток, и его состояние резко ухудшилось. Умер он 18 октября. Никогда не забуду лицо того врача, который сообщил мне об этом. Он сказал: «Все вы, матери, истерички! Уезжайте! Мне не нужен второй труп!» И такие врачи называются врачами?! И это еще не все испытания, которые выпали на мою долю. Из Омска привезла сына в цинковом гробу. Ехала четверо суток. Были отправлены телеграммы о прибытии груза 200, но нас никто не встретил. Я от всего сердца благодарна капитану Д. Глебову за помощь. В трудную минуту он был рядом со мной. Если бы военные, от которых зависит благополучие наших сыновей в армии, были бы все такими, наши дети возвращались бы домой живыми и здоровыми. Но, выходит, Родине нужны живые сыновья, а мертвые — только матерям. Сына мне уже никто не вернет. Но хочу, чтобы были наказаны те, кто виноват в его смерти. Думаю, меня поймут матери, которые потеряли своих детей в армии. Не думала, что похороню свою кровинушку в 22 года! Никому не пожелаю такой горькой боли!

Татьяна Георгиевна Федотова, Чечня



КАК ЖЕ НЕ ВЗЯТЬ ЧУЖОЕ, ЕСЛИ ВОКРУГ ОДНИ СВОИ!

Кое-что об умении жить — *Думай, думай!*

«Свет мой, зеркальце...»

ЗДОРОВЬЕ УХОДИТ, КАК ВОДА СКВОЗЬ ПЕСОК. К СЕМИДЕСЯТИ ГОДАМ ВСЕ ОРГАНЫ ПОИЗНОСИЛИСЬ, А ЗАПЧАСТЕЙ НЕТ.

Утром просыпаюсь (спасибо, что проснулась!), настроение на нуле, сползаю с кровати, плетусь в ванную, умываюсь, смотрю в зеркало и спрашиваю: «Свет мой, зеркальце, скажи...», а оно мне в ответ: «Кикимора красивая...». Я обижаюсь, показываю ему фигу и плетусь на кухню. Включаю радиоприемник, настроенный на волну «Радио Ваня» — там всегда передают веселые песни и ритмичную музыку. Начинаю «выпендриваться» у плиты, готовлю завтрак, приплясываю, пританцовываю, кручу всеми частями тела, которые еще в состоянии крутиться. Заниматься физкультурой никогда не любила, а под музыку кручусь и всем советую. Вот и пошел позитив, жизнь продолжается... Каждый день читаю такую молитву: «Великий Боже, дай мне силы самой пройти мой путь земной, чтобы никому не быть обузой и чтобы не мучились со мной».

Спасибо вам, родные, что вы есть. «Айболиту» желаю процветания, а всем читателям доброго здоровья и отличного настроения. Не зацикливайтесь на своих болезнях, радуйтесь каждому дню, старайтесь делать добро и помогать тем, кому плохо.

Простите, пожалуйста, что, пользуясь вашими рецептами, сама не написала ни одного — не знаю ничего стоящего. Может, такой рецепт кому-нибудь пригодится? Детки любят играть с кошками и собаками и могут заразиться стригущим лишаем. В этом случае надо смешать 1 чайн. ложку аптечной настойки валерианы, 1 чайн. ложку 5%-ного раствора йода и 1 чайн. ложку подсолнечного масла и смазывать пораженные места 3 раза в день до полного излечения.

Еще хочу написать стихотворение Вероники Тушновой, которое очень мне нравится.

Все будет завтра, будет завтра.
Еще немного продержись.
Погожий день, и полный закром,
И замечательная жизнь.
Я завтра одолею лень,
И хоть в кармане ни гроша,
Я покрасивее оденусь,
И люди скажут: «Хороша!»
И завтра дом мой обветшавший
Достроен будет сам собой,
И завтра друг мой запропавший
Придет здоровый и живой.
И неужели хватит духу
У злой судьбы, у бытия
Убить счастливую старуху,
Которой завтра буду я?!

Бабушка Лариса, Буденновск, Ставропольский край

Умные мысли

- ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ВЛЮБЛЯЕТСЯ ДО СОРОКА ЛЕТ, ТО ЛУЧШЕ ЕМУ НЕ ВЛЮБЛЯТЬСЯ И ПОСЛЕ.
- В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ НАХОДИТСЯ ЧТО-НИБУДЬ УТЕШИТЕЛЬНОЕ, ЕСЛИ ХОРОШО ПОИСКАТЬ.
- МЕЖДУ ХОРОШИМ ОБЕДОМ И ДОЛГОЙ ЖИЗНЬЮ ЛИШЬ ТА РАЗНИЦА, ЧТО ЗА ОБЕДОМ СЛАДКОЕ ПОДАЮТ В КОНЦЕ...

Не навреди

■ НЕ СВОРАЧИВАЙТЕ МЕХОВЫЕ ВЕЩИ, ЧТОБЫ ПОЛОЖИТЬ ИХ НА ПОЛКУ! МЕХ ПОМНЕТСЯ ТАК, ЧТО ПОТОМ НЕ ПРИЧЕШЕТЕ. ШУБА ДОЛЖНА ТОЛЬКО ВИСЕТЬ!

■ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ НА ВЕШАЛКАХ ТРИКОТАЖ НА ЗИМУ! СВИТЕРА И ВОДОЛАЗКИ ДОЛЖНЫ ЛЕЖАТЬ, ИНАЧЕ ОНИ СИЛЬНО ВЫТЯНУТСЯ.

■ ДЛЯ СВЕТЛОГО МЕХА ИДЕАЛЕН ЧЕХОЛ ГОЛУБОГО ЦВЕТА: ОН ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ ПОЖЕЛТЕНИЯ.

Скоро в отпуск!

Чемоданное настроение

ЧТОБЫ ЧЕМОДАН НЕ ОКАЗАЛСЯ НЕПОСИЛЬНОЙ НОШЕЙ, БЕРИТЕ С СОБОЙ НЕ ТО, ЧТО МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ, А ТО, БЕЗ ЧЕГО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОБОЙТИСЬ.

* Составьте точный список, который ускорит процесс сбора чемодана (его можно взять с собой, чтобы не забыть ничего в гостинице).

* Подберите мини-гардероб для своей поездки. Остановите свой выбор на вещах в одной-двух цветовых гаммах, чтобы их можно было комбинировать между собой.

* По бокам, дну и крышке сложите одежду, благодаря такому раскладу хрупким вещицам не страшны лихие грузчики.

* Сведите к минимуму содержимое — косметика в мини-флаконах освободит место в чемодане и уменьшит его вес.

* Некоторые вещи, особенно брюки, юбки и шорты, рекомендуется сворачивать. Если вы предпочитаете этот способ для футболок, положите каждую из них лицевой стороной вниз, сложите на спинке рукава (если есть) и начинайте сворачивать по направлению сверху вниз. Все остальные предметы одежды лучше складывать обычным способом.

* Пояса и ремни не стоит скручивать, их нужно разместить по периметру сумки или чемодана.

* Если вы предпочитаете возить с собой несколько предметов багажа, прихватите с собой и складную сумку.

* По приезде на место развесьте платья, рубашки и брюки в ванной комнате. Наполните ванну горячей водой и оставьте вещи на час. После такой процедуры утюг уже не потребуется.

Полезно знать

● Чтобы как следует очистить ковер от пыли и грязи, сначала пылесосьте, двигаясь по направлению ворса (вперед-назад), а затем поперек. После этого еще раз повторите всю процедуру, но с противоположной стороны ковра.

● Если обувь мала, смочите ее изнутри водкой и плотно набейте газетой, а в пяточную зону втисните пол-литровую бутылку. Дайте обуви хорошо просохнуть. Как правило, увеличение на полразмера гарантировано.

● Надо быстро укоротить длину брюк? Нанесите по низу брючины слой клея ПВА шириной 5 мм. Когда клей подсохнет, прогладьте подгиб через влажную марлю. Такой «подшив» продержится до первой стирки. Чтобы удалить ПВА, выбирайте стирку в холодной воде.

■ СО ВРЕМЕНЕМ ТАПКИ НЕПРИЯТНО ПАХНУТ ИЗ-ЗА БАКТЕРИЙ. ЧТОБЫ УНИЧТОЖИТЬ ИХ, НУЖНО ЗАВЕРНУТЬ ТАПКИ В ПАКЕТ И ПОЛОЖИТЬ НА НОЧЬ В МОРОЗИЛКУ.

■ ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ — ОБРАБОТАТЬ ОБУВЬ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА: ВЫЛИТЬ ЕЕ ВНУТРЬ, ЗАТЕМ ВЫСУШИТЬ.

Лимон в хозяйстве пригодится...

* Если на скатерти есть пятна от вина, то капните на них сок лимона, оставьте подсохнуть, затем скатерть постирайте в чуть теплой воде, прополощите в холодной.

* Чтобы фарфоровые вазочки или статуэтки радовали глаз, периодически мойте их в холодной воде с добавлением лимонного сока. После такой процедуры вазочки заблестят как новые.

* Коркой лимона протрите кран на кухне. Затем вымойте его мыльной водой и вытрите сухой тряпкой, и он будет сверкать. Кухонные ножи тоже всегда протирайте коркой лимона.

* Даже кастрюли можно протирать внутренней стороной корки лимона (лучше, если на ней осталась мякоть). Потом достаточно просто ополоснуть кастрюли водой.

* Если появляются домовые муравьи, то в тех местах все протирайте соком лимона.

* В вазу с фруктами положите лимон, и фрукты останутся свежими и не испортятся. А недоспелые бананы созревают, но не темнеют и не портятся.

Не представляю отдыха в деревне без рыбалки. Хочу дать пару советов

Пристрастил к этому делу жену. Даже маленький сынишка уже пробовал ловить на свою маленькую удочку. На правах опытного рыбака с 30-летним стажем хочу дать пару советов.

1. Сохранить улов иногда проблематично: рыба на жарком солнце быстро портится. Поэтому свою добычу на рыбалке храню в садке из капроновой сетки, опущенном в воду. По окончании ловли потрошу ее, но жабры не трогаю. Не ополаскиваю водой и не присыпаю солью, а даю ей 10-15 минут подвялиться на солнышке. Затем укладываю рыбу в полиэтиленовый пакет, хорошенько переложив ее свежесорванной крапивой. Широко раскрытый пакет (чтобы улов постоянно «дышал») накрываю полотенцем и кладу в багажник машины. Как только добираюсь до дома, сразу же убираю крапиву, вымытую и почищенную рыбу перекладываю в свежий пакетик — и в морозильник.

2. Леска требует особого ухода, больше всего она изнашивается где-то в полуметре от приманки. Поэтому после каждой рыбалки я отрезаю примерно такой же кусочек с конца лески. Делаю это и после ловли крупной рыбы, в первую очередь после щуки. Бывает, что она почти перекусит леску, а я этого не заметил. Тогда следующую рыбину вытащить не удастся. Леска может порваться — и удача ускользнет.

Юрий Комзолов, Московская обл.

Гладим мужскую рубашку

Чтобы погладить мужскую рубашку, много ума не надо, скажете вы. И будете не правы. В этом, на первый взгляд, несложном деле существуют свои правила.

* Рубашку лучше гладить слегка влажной. Если же она пересохла, сбрызните ее из пульверизатора и поместите на полчаса в полиэтиленовый пакет, чтобы увлажнение стало равномерным.

* Начните с воротничка. Сначала прогладьте изнаночную сторону, двигая утюг от уголков к середине, затем лицевую. Ни в коем случае не сгибайте воротник по стойке и не отглаживайте сгиб, иначе результат окажется непоправимым: не поможет ни один галстук! Таким же образом прогладьте манжеты: сначала с изнанки, потом с лицевой стороны от краев к центру. Если разрез на рукаве оформлен планкой, прогладьте и ее.

* Следующий пункт — рукава. Разложите рукав на доске швом вверх, разгладьте его, переверните и гладьте с другой стороны. Затем сложите рукав по шву и гладьте от шва к краям, при этом следите, чтобы на ткани не отпечатались загибы. Таким образом отгладьте второй рукав.

* На очереди полочки и спинка. Начните с правой полочки, двигаясь от края с пуговицами. Отглаженную рубашку повесьте на плечики, чтобы она остыла.

Из почты «Айболита»

ЧТОБЫ СИЯЛА КАБИНА

Отложения на стенках душевых кабин убираю разбавленным уксусом: просто смешиваю уксус с небольшим количеством теплой воды. Работать лучше в резиновых перчатках. Дешево и сердито!

Валентина Кривцова, Пермь

ПАСТА ПРОТИВ ЖИРНЫХ ПЯТЕН

Все жирные пятна на одежде я сначала намазываю простой белой зубной пастой. Когда они немного подсохнут, застириваю руками, а потом — в машинку. Рецепт еще ни разу не подводил. Так давным-давно меня научила делать моя мама.

Марина Кречетова, Челябинск

УБИРАЕМ ЖЁЛТЫЕ ДОРОЖКИ

От воды, капающей из кранов, на поверхности раковин и ванн остаются неприятного вида желтые пятна. Их можно ликвидировать, протерев нагретым уксусом, в который добавлено немного соли. Можно использовать также и кашицу из соли и скипидара.

Ирина Савельева, Екатеринбург

Выбираем резиновые сапоги

Резиновая обувь не растягивается, поэтому примерять ее нужно на теплый носок либо сразу брать на размер больше.

Резина или полихлорвинил? Именно из этих двух материалов изготавливают непромокаемую обувь. Чисто резиновые сапоги весят больше, да и прослужат они меньше, так что лучше предпочесть второй вариант.

Нет ли пятен? Желтые пятна на резине — признак ее старости. В этих местах на сапоге могут появиться трещины. Самое популярное место расположения всяких дырочек — между носком и голенищем сапога.

Какая подошва? Подошва должна быть толстой, но гибкой. Обратите внимание на рисунок протектора. Если он смазан, значит, резина, из которой изготовлены сапоги, плохого качества, и обувь быстро износится.

Что внутри? Прокладка может быть изготовлена из любого материала. Лучше выбирать натуральную ткань. Синтетика не позволит ноге дышать, и ходить в такой обуви будет не слишком комфортно. Хороший вариант — теплый вкладыш наподобие валенка.

Как ухаживать? Резиновая обувь не капризная: теплая вода, сухая мягкая тряпочка и несколько капель глицерина — это все, что вам понадобится для ухода за резиновыми сапогами.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

20 лет, инвалид III группы. Симпатичная, общительная, но подруг мало. Люблю домашний уют, природу. Переживаю, что нет друга. Буду верной подругой серьезному, доброму, заботливому парню от 20 лет. Отвечу на серьезное письмо. Лентяев и злых прошу не беспокоить.

Алина Батталова, д/в, Туймазы, Башкортостан, 452750

***

32 года, русская, кареглазая, стройная. Люблю детей, животных, вязать, готовить, читать. Веду здоровый образ жизни. Ищу достойного отца будущим детям, желательно старше 30 лет, ростом от 172 см, не склонного к полноте.

Без подписи, а/я 23, главпочтамт, ст. Отрадная, Краснодарский край, 352290

***

54 года, русская. Есть свой угол. Познакомлюсь с русским мужчиной 50-55 лет с жильем. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

МУЖЧИНЫ

40 лет, рост 185 см, вес 100 кг, инвалид II группы. Работаю, без вредных привычек. Жилье есть. Ищу женщину до 45 лет, желательно инвалида, дети не помеха. Мне очень плохо и одиноко!

Дмитрий, а/я 15, главпочтамт, с. Александровское, Ставропольский край, 356300

40 лет, рост 180 см, вес 80 кг. Для создания семьи познакомлюсь с украинкой.

И. И. Власов, а/я 22, главпочтамт, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

45 лет, высокий. Живу с родителями. Скромный, чуть застенчивый, добрый. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой, возраст — в пределах разумного.

Владимир Овсянников, д/в, с. Елизаветовка, Воробьевский р-н, Воронежская обл., 397576

***

57 лет, рост 162 см, вес 58 кг. Живу один в небольшом домике в небольшом селе. Детей нет, машины тоже. Не пью, не курю. Для серьезных отношений познакомлюсь с русской, одинокой женщиной до 57 лет, не склонной к полноте, можно с маленьким ребенком, согласной на переезд.

Галиден Ирбулатович Матимов (для Володи), д/в, пос. Лиман, Астраханская обл., 416410

***

64 года, рост 158 см, вес 68 кг. Без вредных привычек. Живу один. Хочу познакомиться со свободной, независимой, чистоплотной, спокойной, неленивой, привлекательной женщиной до 56 лет, с хорошей фигурой, которая мечтает о семье. Если больная, вылечу. Согласен на переезд.

Илья Васильевич Орехов, д/в, главпочтамт, Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, 424000

***

64 года, высокий, стройный. Спокойный, не драчун и не скандалист. Не любитель спиртного, не курю, чистоплотный. Простой в общении, уживчивый и покладистый, не нытик и не зануда. Люблю детей, играю в шахматы. Был дважды женат, есть взрослые самостоятельные дети. Если я вам нужен, буду рад встрече и согласен на переезд.

Валерий, а/я 408, Пермь, 614010

***

66 лет, свободен. Живу в собственном доме в Сухуме, недалеко от моря. Обращаюсь к женщинам 50-60 лет: если у вас есть желание создать уют и жить в семье, отзовитесь!

Дмитрий Диомидович Николаиди, а/я 1495, г/п, Абхазсвязь С.П.В., Сочи, Краснодарский край, 354000

Все должно быть в меру! А то в стерильной домашней чистоте муж будет самым грязным пятном.

66 лет, рост 160 см, средней полноты, русский. Без вредных привычек, несудимый, не женат. Спокойный, добрый. Живу в селе. Познакомлюсь с невысокой, неполной сельской женщиной 55-60 лет, согласной на переезд.

P. S. Без приглашения не приезжайте!

Василий Петрович Артемов, д/в, п/о Морд-Юнки, Торбеевский р-н, Республика Мордовия, 431036

***

68 лет, рост 180 см, русский. Без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с невысокой женщиной славянской национальности, средней полноты.

Александр, д/в, п/п №381162, Нальчик, Кабардино-Балкария, 360024

***

73 года, рост 177 см, вдовец, русский, не зануда. Не курю, не злоупотребляю спиртным. Материально обеспечен, есть все условия для проживания. Для совместной жизни познакомлюсь с такой же одинокой, как и я, женщиной, уставшей от трудностей жизни.

Валентин, а/я 211, Ставрополь, 355003

***

75 лет. Ищу женщину для совместного проживания.

Николай Васильевич, а/я 21, Железноводск, Ставропольский край, 357415

ЛАПША

из писем читателей

Леонид выделил меня из толпы других женщин, восхищался моей красотой, хоть и нецензурно.

Тамара, Орловская обл.

Мой муж гнезда вьет: снимает брюки и в виде гнезда оставляет их на полу. В середину сбрасывает трусы, на них — носки, потом аккуратно перешагивает через край, надевает халат и с чувством выполненного долга садится в кресло. Сколько дней меня дома не бывает, столько у нас и гнезд на полу.

Олеся, Тверская обл.

Ответственно заявляю, что наркотиков не употребляю. Ну правда, я такая от природы — бледная и грустная.

Ирина, Смоленск

Принцесса ждет своего принца на белом коне! Адрес: Мямякинский район, деревня Елкино, изба с надписью на заборе: «Петя — козел!». Спросить Фросю.

Е., Нижегородская обл.

Утром вижу: собака нагадила на ковре. Прошу ее: «Ну, Дусенька, ну не какай больше на ковре. Я тебя колбаской кормить буду!» Голос мужа из кухни: «Теперь я знаю, что надо делать, чтобы колбасой кормили. Гадить на ковре».

Наталья, Смоленская обл.

Ходила к гинекологу за справкой. После осмотра выхожу из кабинета и читаю заключение: «Годна». Годна к чему?

Лариса, Тюменская обл.

Тест-диагностика

Из четырёх цифр

ЧЕТЫРЕ ЛЁГКИХ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНИТЕ ИНТУИТИВНО. ПО НИМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ЧЕРТЫ ВАШЕГО ХАРАКТЕРА.

1. Сложите руки в замок... Если сверху окажется большой палец правой руки, запишите на листочке цифру «2», если левой — цифру «1».

2. Прицельтесь в невидимую мишень, закрыв один глаз... Если остался открыт левый глаз, то запишите цифру «1», если правый — «2».

3. Положите руки на грудь крестом. И посмотрите, какая рука окажется сверху. Если кисть левой руки окажется лежащей сверху на правой руке, то запишите цифру «1», правая сверху — «2».

4. Поаплодируйте... Если сверху окажется левая рука, то цифра «1», если правая, то «2».

ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ПО СОЧЕТАНИЮ ЦИФР:

2222 — стопроцентный правша — устойчивый тип характера, консерватизм, нежелание вступать в конфликты, спорить с кем-либо.

2221 — у вас самая яркая черта характера — крайняя нерешительность.

2212 — вы коммуникабельны, всегда можете найти общий язык практически со всеми.

2111 — вы непостоянны, делаете все сами, не ищите поддержки других.

2211 — не часто встречающееся сочетание. Вы коммуникабельны, идете на контакт, в то же время имеете очень мягкий характер.

2122 — вы — «технарь», у вас аналитический склад ума и мягкость. Вы осторожно ко всему относитесь, наблюдается некоторая холодность в отношении с окружающими.

2121 — самое редкое сочетание, беззащитность, подверженность влиянию людей.

1112 — вы эмоциональны, энергичны и решительны.

1222 — довольно часто встречаемый характер. Вы эмоциональны, но не хватает упорства и настойчивости в решении жизненных вопросов, подвержены чужому влиянию. Хорошая коммуникабельность, люди тянутся к вам.

1221 — эмоциональность, нехватка настойчивости, очень мягкий характер, наивность.

1122 — вы дружелюбный человек, но в то же время немного наивный и простой, склонны к копанию в себе, анализу действий. Интересов много, но не на все хватает времени.

1121 — вы очень доверяете людям и у вас мягкий характер. Скорее всего, вы творческая натура.

1111 — стопроцентный левша, творчество занимает в вашей жизни далеко не последнюю роль. На многие вещи вы смотрите нестандартно. Сильные эмоции, выраженный индивидуализм, эгоизм. Вы упрямы и эгоистичны, но это не мешает вам жить.

1212 — вы сильный духом человек. Можно сказать упертый, достигаете поставленных целей.

«1211» — вы склонны к копанию внутри себя, немного замкнуты, довольно сложно найти друзей, но духом сильны, в достижении поставленной цели вряд ли что-то может сломить вас.

2112 — у вас легкие и непринужденные черты характера, вы спокойно находите новых друзей, заводите знакомства и часто сменяете увлечения.

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ждём писем!

НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: ЧЕМ ХУЖЕ ВЫГЛЯДИТ ВОЗВРАТИВШИЙСЯ ДОМОЙ КУРОРТНИК, ТЕМ ЛУЧШЕ ОН ОТДОХНУЛ.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

	Г	И	М	Н	А	З	И	С	Т		Г	А	Л	А	К	Т	И	К	А
	Р		Е		К		З		Ю		Е			Г		Р		Л	
П	И	Е	Т	Е	Т		Ы		Ф	Е	Й	Х	О	А		А	Р	А	Б
	М		О	Д	И	С	С	Е	Я		Ш		Б	Р	У	С		В	
	М	Е	Д	О	В	И	К		К	Л	А	Д	Ь			С	Г	И	Б
				К		Г		Я		О		И			Л	А	У	Р	А
					Ж		Г	Н	У	С		Г	О	Р	Е		Р		Н
				М	А	Ш	У	К		Я		Г		А	В	Г	У	С	Т
					Ь		Б	И	Ф	Ш	Т	Е	К	С		Р		П	
Б		П	О	Б	О	Р	Ы		Е		А	Р	Л	А	З	О	Р	О	В
А		А		Е		А		И	Н	И	Н		У			М	О	Р	О
Б	А	Л		З	А	Й	М					А	Б	А	К		С		Я
Е		Е	Л	Е	Й		А					Я		С		Э	Т	А	Ж
Н	Ю	Х			К	И	М					О	Т	С	Е	К		М	
К					И		Ь					К		О		Ю	Р	И	И
О	П	А	Л		Д	Ж	А	З		М		А	У	Р	А		И	Г	О
	Р		А	М	О	Н		Н	А	Е	З	Д		Т		С	М	О	Г
С	У	К	Н	О		И		А		Щ		О	Ф	И	С				
	Д		Ч	Т	Е	Ц		Т	Р	Е	К		Р		Т				
С		С			Г	А	Л	Ь	Ю	Н		Л	А	В	Р				
К	О	Л	Е	С	О		И		М	А	З	О	К		А				
Н		О		П	Р	О	Г	Л	О	Т		П		Э	Х	О		О	
Ф	О	Н	Д	А			А		Ч		К	А	М	Л	О	Т		С	
	М		Ж	Р	Е	Ц		У	Н	И	А	Т		И	В	А	Н	О	В
Э	С	Т	Е	Т		З	О	Н	А		Я	К	У	Т		Р	У	К	А
	К		К	А	М	Ю		Т	Я	П	К	А		А	В	А	Т	А	Р

Бог в помощь

Икона Божией Матери Валаамской

ПРИБАВЛЯЕТ СИЛ, СПАСАЕТ ОТ ЖИТЕЙСКИХ ПРОБЛЕМ, ПОДДЕРЖИВАЕТ СЛАБЫХ, БОЛЯЩИХ, УНЫЛЫХ.

О Всемилостивая Владычице, Пресвятая Богородице, на объятиих Твоих носящая Пречистаго Агнца Божия, вземлющаго грехи мира. Благодарим Тя за неизреченное милосердие Твое, яко благоволила еси явити нам, грешным, сию святую икону Твою во дни сия темныя и страшныя. Благодарим Тя, яко призрела еси с высоты славы Твоея на смиренную обитель Твою и яко солнце светлое увеселяеши ныне изнемогшия от печали очеса пресладостным зрением пречистаго Зрака Твоего. О Преблагословенная Мати Божия, всесильная Помощнице сущим в бури житейстей, Усердная Заступнице нищим и сокрушенным сердцем, благодаряще страхом и любовию, припадаем Ти со умилением, со слезами и молим Тя: вкорени в сердцах всех нас кротость, единомыслие и радость о Духе Святем; водвори в обители нашей тишину, благоденствие, безмятежие, любовь друг ко другу нелицемерную. Благодатию Твоею сладчайшею поддержи нас слабых, малодушных, болящих, унылых, подкрепи, возстави, вдохнови, оживи, Владычице, Мати Небесная, яко да под державою Твоею всегда храними, поем, величаем и славим Тя, теплую Заступницу мира, во веки веков. Аминь.

В ХРАМЕ С МОЛЬБОЮ

Для Вики мужа попрошу,
Затем здоровья бабе Вале,
И чтобы травы не увяли
Те, о которых напишу.
И чтоб страна моя при этом
Умела солнышком цвести,
И чтобы вся моя планета
И вся Вселенная...
Прости!

ТАК УЮТНО СТАЛО МНЕ...

Я не умею подражать
Простым поэтам и великим...
Танцуют солнечные блики
По свету, сея благодать.
Теряет листья старый лес...
Я соберу их много-много,
Подарок лиственный для Бога
Отправлю ветром до небес.
А там другое не в цене:
Ничтожной кажется валюта.
Ты знаешь, Боже, так уютно
На белом свете стало мне!

ПОВЕРИТЬ В ЛЮБОВЬ

Мне приснилось: все небо
окутали дикие гуси,
Надо мною кружили, кричали
о чем-то серьезном.
Показалось — они улетят,
мою душу отпустят.
Я любовь сберегу,
если только поверить
не поздно...

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Где АД?

АД ОБНАРУЖИЛИ НЕ НА ЗЕМЛЕ, А НА СОЛНЦЕ. И БЫЛО ДЕЛО ТАК.

9 августа 1973 года космонавты, находясь на борту орбитальной станции «Скайлэб», исследовали солнечные вспышки при помощи спектрогелиографа, который отмечал все изменения на фотопленке. Он и запечатлел взрыв огромной силы, выплеснутый из светила. На 800000 км вверх рванулся столб гелия и застыл. Целых 70 секунд прибор фиксировал кошмарное видение: в этом огненном столбе появились сотни человеческих лиц, измученных пытками в вечном пламени. Долгие годы эта информация хранилась под грифом «совершенно секретно». Но шила в мешке не утаишь, и в 1985 году эта история была опубликована в одном из американских научных журналов. Спустя 10 лет газета «Вашингтон пост» поведала читателям еще об одном фантастическом событии. Используя специально созданную аппаратуру и телескоп для наблюдений в инфракрасном излучении, исследователи НАСА сняли на фотопленку странное явление: в открытом космосе парили призраки умерших людей и животных. Эти снимки взволновали и ученых, и парапсихологов, и служителей церкви. Экспертная комиссия подтвердила подлинность снимков. А неофициальный источник НАСА и вовсе заявил: «Мы давно знаем о существовании ада и призраков. Еще в мае 1993 года мы смогли увидеть этих существ в космосе с помощью телескопа «Хаббл». Однако руководство НАСА поспешило назвать все это ерундой, а сведения засекретить.

НА 800000 КМ ВВЕРХ РВАНУЛСЯ СТОЛБ ГЕЛИЯ И ЗАСТЫЛ. ЦЕЛЫХ 70 СЕКУНД ПРИБОР ФИКСИРОВАЛ КОШМАРНОЕ ВИДЕНИЕ: В ЭТОМ ОГНЕННОМ СТОЛБЕ ПОЯВИЛИСЬ СОТНИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЛИЦ, ИЗМУЧЕННЫХ ПЫТКАМИ В ВЕЧНОМ ПЛАМЕНИ

Крутые мысли

■ ХОРОШО СМЕЕТСЯ ТОТ, У КОГО ТРИДЦАТЬ ДВА ЗУБА...

■ ЖИЗНЬ СЕРЬЕЗНА ВСЕГДА, НО ЖИТЬ ВСЕГДА СЕРЬЕЗНО НЕЛЬЗЯ.

■ ПРИРОДА ОБЫСКИВАЕТ НАС ПРИ ВЫХОДЕ, КАК ПРИ ВХОДЕ. НЕЛЬЗЯ ВЫНЕСТИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИНЕС...

Баба Катя прошипела: «Чтобы у вас руки отсохли!..»

С бабой Катей не связывались самые скандальные женщины нашей деревни — себе дороже. Ведьмой она не слыла, но могла словом покалечить. Одни видели в этом совпадение, другие — сатанинский промысел. Пришли как-то к бабе Кате местные мужики, отец и сын, огород распахивать, да поработали спустя рукава. Она им за это водочки не поднесла, а провожая, прошипела вслед: «Чтобы у вас руки отсохли!» К вечеру вся деревня знала, что дяде Коле придавило бревном руку, его сыну Ваське на лесопилке два пальца отрезало. Пошли всем миром к бабке ругаться. Она даже на порог нас не пустила: «Еще кое-что скажу, вам же хуже будет». Самые смелые поогрызались и отступили, но старушка успела их своим языком зацепить. У двух местных жителей куры передохли, у вдовы Нины сын сбежал из дома. Больше к бабе Кате люди не ходили, а наказание она все равно понесла за свои гадости. Приехала к ней дочь — вся в маму: от осинки ведь не родятся апельсинки. Ругались они, насылая друг на друга беды: «Чтобы у тебя детей не было!» — «А тебе самой страшной смерти!» Вышло так, как наговорили друг другу. Баба Катя случайно упала в колодец. Никто ее не искал, так и умерла в страшных муках. А ее дочь все к врачам, знахаркам ходила, потому что ребенка хотела, но родить не могла. Обладая такой силой слова, сколько можно было бы себе и людям счастья напророчить, но с их языков только яд капал.

Раиса, Пензенская обл.

Дедушкина душа приходила ночью попить чайку и проститься...

...Умер дедушка. Приближались сороковины, и мы с тетушкой поехали в деревню убраться в дедовой избе да тесто на пироги поставить, чтобы с утра, когда приедут остальные родственники, приготовить стол и собрать поминки. Тетушка не хотела ночевать в дедовом доме — знала, что в последний день сороковин душа прощается с домом. Но я сказала, что это предрассудки. А дальше случилась такая история. Убрались мы, сделали заготовки на утро. Спать мне совсем не хотелось, хотя было уже за полночь. Говорю тете: «Давайте чаю, что ли, попьем». Сидим болтаем. Чувствую, начинаю засыпать прямо за столом, да так резко, как будто димедрола полкружки выпила, а не чаю.

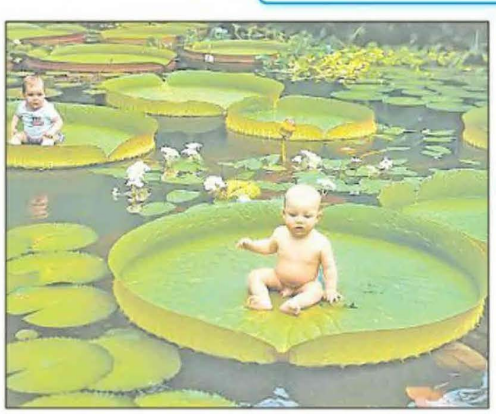
Пошли укладываться. Я на дедушкину кровать, а тетя на диван. Она еще отговаривала, мол, зачем на дедову кровать, лучше в гостиной ложись. Но я не послушалась. Свет на кухне мы не выключили, чтобы не так страшно было. Только легли — свет на кухне погас. Тетя забеспокоилась, спрашивает: «Ты, что ли, свет выключила?» — «Нет, — говорю, — даже не вставала». Ну, думаем, в деревне всегда ночью свет отключают для экономии. Потом слышу — на кухне посуда зазвенела. Тетка опять: «Это ты, что ли?» — «Нет», — говорю. Слышим, опять звенит на кухне. Сон как рукой сняло! И тут вижу — дедушка наш. Подходит к кровати, ноги мои отодвигает и садится. Смотрит и глазами как будто говорит: «Что ж ты на кровать мою легла? Это мое место». Лежу в оцепенении, как парализованная, — ни закричать, ни глаза закрыть не могу. Дед еще что-то говорил, потом встал и вышел. Через несколько секунд слышу — тетка кричит. А я глаза закрыла и думаю: быстрее бы утро. Тут стук в окно. Поворачиваю голову — бабка какая-то в окно стучит. Оказывается, соседка пришла нас будить... А я вроде как и не спала — закрыла глаза и тут же их открыла. Вот такая история.

Марина, Калуга

Самый маленький

Самому маленькому мужчине в мире — Хагендре Магару, который при рождении весил всего 590 граммов, недавно исполнилось 18 лет.

На день рождения он получил в подарок барабан. К совершеннолетию парень вырос до 67 сантиметров, весит сейчас 5,4 килограмма, ведет себя как трехлетний ребенок. Тем не менее через 2 года собирается жениться и мечтает сидеть у своей жены в сумочке, путешествовать с ней по всему миру.



Самая большая

ВИКТОРИЯ АМАЗОНСКАЯ — САМАЯ БОЛЬШАЯ КУВШИНКА В МИРЕ. ДИАМЕТР ЕЕ ЛИСТА БОЛЬШЕ 2 МЕТРОВ. ЛИСТЬЯ МОГУТ ВЫДЕРЖАТЬ ВЕС 30-50 КИЛОГРАММОВ.

Авось поможет

Как сына спасти от пьянства

Все есть для жизни — жена, дети... А он пьет. В церковь ходила, каждый день прошу Господа об избавлении от этого греха. Но все напрасно. Больно смотреть, как плохо моему сыну...

Татьяна Васильевна, Хабаровск

Попробуйте сделать вот что. Заранее заготовьте остатки спиртного из той рюмки, из которой пил ваш сын. Возьмите немного земли с территории церкви или любого другого святого места, стакан святой воды и купите новый навесной замок. Дома разложите перед собой все эти предметы. Откройте замок, в лунку для ключа залейте остатки спиртного и трижды скажите: «Стал ты (имя сына) пьяницей, жизнь твоя по наклонной катится. Пусть тебе на всю жизнь будут закрыты двери, где горькую льют, продают и даром дают! Как этот замок закрываю, так и тебя от пьянства навсегда отлучаю! Этот замок никогда не открыть — ключ от него потерян, вот и ты рта на питье горемычное не открывай, себя не убивай!» Теперь закройте замок на ключ и в тот же день киньте замок в глубокую реку, а ключ от замка в землю заройте. От ритуала у вас осталась вода и земля, с ними надо поступить так: воду вылить в питье или еду сыну, а землю насыпать в его правый ботинок.

Н. Н. Черемыкина, Краснодарский край

День рождения

— Почему нельзя отмечать день рождения заранее?

— Считается, что в день рождения к человеку приходят умершие родственники, добрые духи и ангелы. Если вы будете отмечать праздник раньше, они не попадут на пир и не смогут вас защищать. Кроме того, человек, отметивший день рождения заранее, рискует не дожить до реального дня рождения. Это связано с тем, что накануне дня рождения человек ослаблен, подвержен болезням и неприятностям, поэтому лучше не гневить Высшие силы, объявляя себя уже родившимся.

— Почему в день рождения не обойтись без торта?

— Торт — это воплощение сладкой жизни, благополучия, исполнения желаний, некое подношение не только друзьям, но и Высшим силам. Задувая на нем свечи, мы загадываем сокровенное желание. Для того, чтобы оно исполнилось, о нем ни в коем случае нельзя никому рассказывать.

— Почему не отмечают сорокалетие?

КАК ПРАВИЛЬНО ПРАЗДНОВАТЬ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ? ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОТМЕЧАТЬ 40-ЛЕТИЕ?

— Сорок лет не отмечают потому, что эта дата ассоциируется с поминальными сорока днями. Кстати, по этой же причине не празднуют девятилетие ребенка. Чтобы жизнь была долгой, эти даты лучше не отмечать. Если вы человек мнительный, лучше не рисковать.

— Почему на день рождения нужно приглашать только близких людей?

— Потому что в этот день человек открыт не только для добрых, но и для злых духов, а посторонний человек может стать проводником злых сил, особенно если он по каким-то причинам не очень доброжелательно к вам относится — завидует, недолюбливает, имеет какие-то претензии. Поднимая за вас тост, он неискренне желает благополучия, нанося тем самым мощный удар по вашей энергетике, а это чревато болезнями и неприятностями. Поэтому, как бы вам ни хотелось пригласить на свой день рождения соседей или коллег, не делайте этого. С ними можно отметить свой праздник в другой день и желательно не в вашем доме. Пусть в ваш день рождения вас окружают только те, кто даже в мыслях не пожелает вам дурного.

— Правда ли, что сны на день рождения вещие?

— Правда. Такие сны, так же как и сны под Новый год, Рождество и Крещение, предсказывают события на год вперед. Даже самый туманный сон, приснившийся накануне дня рождения, запишите и постарайтесь растолковать. Он может уберечь от ошибок, подготовить к переменам. Особо знаково в эту ночь во сне увидеть родственников, их слова часто становятся пророческими. А еще важны сны, в которых вы видите разные дороги. Запоминайте, куда они ведут, какая дорога — ровная или не очень, есть ли на ней препятствия, и кто вас сопровождает. Ведь дорога — ваша жизнь на ближайший год. А вот увиденный во сне человек сыграет в вашей судьбе большую роль.

— Правда ли, что чем веселее празднуешь день рождения, тем радостнее проведешь год?

— Как ни странно, но эта примета работает, так же как и в случае с Новым годом. Если человек в свой день рождения всем доволен, его окружают друзья, ему высказывают уважение и дарят нужные подарки, то следующий год будет щедрым на хорошие события. А вот если человек плачет, ему грустно и одиноко, если ему никто даже не позвонил или ему испортили праздник, то и следующий год будет неудачным, придется справляться со своими проблемами в одиночку, а приступы плохого настроения будут накатывать чаще обычного. Поэтому постарайтесь всегда отмечать этот праздник весело и с размахом, даже с расточительством. Тогда вы всегда будете веселы, успешны и богаты.

П. С. Маркевич, астролог

Правила четырёх «не»

1. Не стоит дарить в день рождения острые предметы и комнатные растения в горшках. А также носовые платки, зеркала, расчески. Если вам все-таки их подарили, то заплатите за них «копеечку», тогда зло будет нейтрализовано.

2. Не принимайте в дар пустой кошелек или портмоне, иначе у вас денежки водиться не будут.

3. Не сажайте за стол 13 гостей. Если все же так получилось, срочно ищите четырнадцатого.

4. Пожелания не должны начинаться с частицы «не». В них должно звучать только утверждение, а не отрицание. Вместо «не болеть» скажите «будь здоровым». Вместо «не плакать» — «будь веселым и радостным».

Такой случай — *Думай, думай*

На Пасху лучше полы не мыть

Есть традиции, нарушение которых может обернуться неприятностями. В Пасху надо радоваться или покойных поминать, а не полы мыть или полочки прибивать.

Два года назад мы приобрели свою квартиру, намыкавшись перед этим в коммуналке. И вот великий день: нам вручили ключи от нового жилища, к тому же с ремонтом! Я жаждал как можно скорее застолбить свою двушку, перевезя туда мебель, а жена рвалась сделать там генеральную уборку. Ближайшие выходные выпадали на Пасху и субботу перед ней. За православным календарем не следил, но теща, которая ходит в церковь, запротестовала. Нельзя, сказала, в святые дни переездом и уборкой заниматься. Мы с женой тещины протесты подавили и переехали в скорейший срок. И как же об этом пожалели!..

Не прошло и месяца, как в нашей долгожданной квартире прорвало трубу с горячей водой. Едва оправились от этой беды, как забрались воры. Вынесли все украшения жены, 50 тысяч рублей и ноутбук, который друзья подарили на новоселье. Потом в квартире без видимых причин стали падать вещи. В том числе и тяжелые — новый телевизор, а также антикварная горка — витрина, доставшаяся мне по наследству. И то и другое было сильно повреждено.

По объявлению мы пригласили бабку-ведунью. Едва она вошла в нашу квартиру, как сказала: «Милые, так вы же Господа Бога обидели, в Святую Пасху хозяйством занимались. Разве так можно, деточки?!» Откуда ведунья знала, когда мы переехали? Мы ведь ей ничего не говорили... Сделали все, как сказала старушка: окропили углы святой водой, зажгли в каждой комнате венчальную свечку, щедро раздали милостыню бездомным, прочитали заговоры, которые она нам дала. И представьте, тут же неприятности прекратились.

С тех пор на Пасху мы с женой больше по бытовым делам не суетимся. В гости ходим или на кладбище. Нельзя сказать, что я и жена сильно верующие, но, видно, есть традиции, нарушение которых может обернуться неприятностями. В Пасху надо радоваться или покойных поминать, а не полы мыть или полочки прибивать.

Павел, Вологда

Молитва в день рождения

Господи Боже, Владыка всего мира видимого и невидимого. От Твоей святой воли зависят все дни и лета моей жизни. Благодарю Тебя, премилосердный Отче, что Ты дозволил мне прожить еще один год; знаю, что по грехам моим я недостоин этой милости, но Ты оказываешь мне ее по неизреченному человеколюбию Твоему. Продли и еще милости Твои мне, грешному; продолжи жизнь мою в добродетели, спокойствии, в здравии, в мире со всеми сродниками и в согласии со всеми ближними. Подай мне изобилие плодов земных и все, что к удовлетворению нужд моих потребно. Наипаче же очисти совесть мою, укрепи меня на пути спасения, чтобы я, следуя по нему, после многолетней в мире сем жизни, перейдя в жизнь вечную, удостоился быть наследником Царства Твоего Небесного. Сам, Господи, благослови начинаемый мною год и все дни жизни моей. Аминь.

- ПРИ БОЛЕЗНЯХ ГЛАЗ МОЛИТЕСЬ МУЧЕНИКУ МИНЕ ЕГИПТЯНИНУ, ЛОНГИНУ СОТНИКУ.
- ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ — СВЯТОМУ ИОАННУ ПРЕДТЕЧЕ.
- ПРИ МУЧИТЕЛЬНОЙ ЗУБНОЙ БОЛИ — СВЯЩЕННОМУЧЕНИКУ АНТИПЕ.
- ЕСЛИ БОЛЯТ НОГИ — ПРАВЕДНОМУ СИМЕОНУ ВЕРХОТУРСКОМУ.

Кошмарики

ЯБЛОКИ УПАЛИ С НЕБА

В английском городе Ковентри произошло явление, которое граничило с библейским чудом, — яблочный дождь. Сотни яблок неожиданно упали с неба, напугав жителей. Никто не пострадал, но повреждено несколько автомобилей. Как предполагают метеорологи, яблоки поднял в воздух ураганный ветер. Яблочное облако преодолело несколько десятков километров, прежде чем «пролиться» в центральной части страны. А в нескольких километрах от места, где выпал яблочный дождь, с неба падали морковка и капуста.

МАЛЬЧИК ВИДИТ НЕ ХУЖЕ КОТА

Родителей десятилетнего мальчика из Китая всегда беспокоило то, что глаза у сына не черные, как у большинства китайцев, а зелено-желтые, как у кошек. Но самое невероятное заключается в том, что они еще и светятся в темноте, как кошачьи. Отец отвел сына в клинику, мальчик прошел полное медицинское обследование. Оказалось, что малыш уникален. В полной темноте он видит не хуже кошки и может даже читать. Врачи объясняют это явление редкой врожденной патологией.

УХОХОЧИ СВОИ ПЕЧАЛИ

В Париже и других французских городах новое сумасшествие. В прошлом году в стране открылось 26 клубов смеха, в которые ходят тысячи людей. Это помогает им избавиться от всех проблем. Чтобы обучиться технике смеха, каждый платит по 3 евро. В конце занятий все члены клуба ложатся на пол и приступают к «смехомедитации». И чем больше смеешься, тем больше успокаиваешься, расслабляя свое тело и свой разум. Потом вся группа обнимается, и люди расходятся по домам. Правда, похоже, не все могут остановиться. То здесь, то там ни с того ни с сего вдруг раздаются взрывы хохота...

Смотри в оба!

НАЙДИТЕ ДВЕ ОДИНАКОВЫЕ ФИГУРЫ.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ

«ДИАГОНАЛИ»

№1. Барак.Кроль.Плато.Осина.Спесь.

В диагоналях: «Брань. Класс».

№2. Лакмус.Магнит.Чайник.Тренер.Свитер.Арбитр.

В диагоналях: «Лайнер. Синева».

«ТОЛЬКО А»

1.Анаграмма. 2.Антракт. 3.Таракан. 4.Накачка. 5.Абракадабра. 6.Аргамак. 7.Катамаран. 8.Награда. 9.Аврал. 10.Лампа. 11.Аванс. 12.Сваха.

«ИМЕНА»

По горизонтали: 3.Серго. 6.Алиса. 7.Ромен. 8.Барак. 10.Камерон. 13.Алибек. 15.Ким. 17.Нани. 18.Рене. 19.Рей. 20.Элла.

По вертикали: 1.Олжас. 2.Исаак. 4.Ерофей. 5.Грегори. 9.Карен. 11.Гарри. 12.Уитни. 14.Карл. 15.Кира. 16.Майк.

SMS-ГОЛОВОЛОМКА

Уха. Плов. Каша. Лечо. Харчо. Омлет. Пицца. Сырник. Жаркое. Шашлык. Эскалоп. Барбекю. Окрошка. Макароны.

«СМОТРИ ИЗДАЛЕКА»

1.Роман. 2.Олива. 3.Квант. 4.Атлас. 5.Сидор. 6.Олово. 7.Волан. 8.Копна. 9.Грипп. 10.Рыбак.

Внутри на лепестках слово: «Макаронник».

Анаграмма: «Накомарник».

«СМОТРИ В ОБА!»

Ответ: фигуры 1 и 5.

ДИАГОНАЛИ

БУКВЫ В СТРОКАХ ЛЕВЫХ КВАДРАТОВ ЯВЛЯЮТСЯ АНАГРАММАМИ СЛОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ВСТАВИТЬ В СТРОКИ КВАДРАТОВ СПРАВА. ПРИ ПРАВИЛЬНОМ РАЗГАДЫВАНИИ В ДВУХ ГЛАВНЫХ ДИАГОНАЛЯХ ОБОИХ КВАДРАТОВ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОЧИТАТЬ ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ СЛОВА.

А	Б	Р	К	А	Б	А	Р	А	К
О	К	Ь	Р	Л					
А	О	Л	П	Т					
О	И	А	Н	С					
П	Ь	С	С	Е					

М	У	Л	С	К	А				
Т	Г	И	А	М	Н				
А	К	Й	И	Н	Ч				
Р	Р	Н	Е	Е	Т				
С	Р	Е	В	Т	И				
И	А	Р	Р	Т	Б				

Составил Геннадий Петухов

Чайнворд

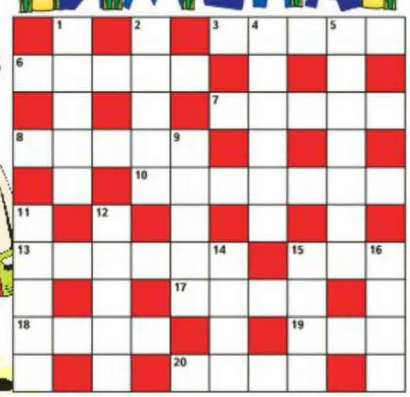
Только А

ИЗ ВСЕХ ГЛАСНЫХ В ОТВЕТАХ ПРИСУТСТВУЕТ ТОЛЬКО БУКВА А.

1.Слово-трансформер. 2.Между действиями (театр.). 3.Усатый щелевик. 4.Нагоняй с помощью насоса. 5.Бессмысленный, непонятный набор слов или фигура современного высшего пилотажа. 6.Скакун восточных кровей. 7.Если это судно пойдет на таран, то нанесет двойной удар. 8.Всегда найдет своего героя. 9.Корабельная штурмовщина. 10.Горелка на волоске. 11.Незаслуженный предшественник расчета. 12.Свадебная посланница.

Составил Геннадий Петухов

Имена



Кроссворд

По горизонтали:

3....Орджоникидзе.
6....Фрейндлих.
7....Роллан.
8....Обама.
10....Диас.
13....Днишев.
15....Бесинджер.
17....Бregвадзе.
18....Декарт.
19....Брэдбери.
20....Фицджеральд.

По вертикали:

1....Сулейменов.
2....Бабель.
4....Хабаров.
5....Пек.
9....Шахназаров.
11....Каспаров.
12....Хьюстон.
14....Линней.
15....Муратова.
16....Тайсон.

Составил Евгений Горячук

SMS-головоломка

НА КНОПКАХ ТЕЛЕФОНА НЕ ТОЛЬКО ЦИФРЫ, НО И БУКВЫ. КАЖДОЙ ЦИФРЕ СООТВЕТСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО БУКВ. С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО ТЕЛЕФОНА ОТПРАВИЛИ НЕСКОЛЬКО SMS. ПОПРОБУЙТЕ ВОССТАНОВИТЬ НАЗВАНИЯ 14 БЛЮД.

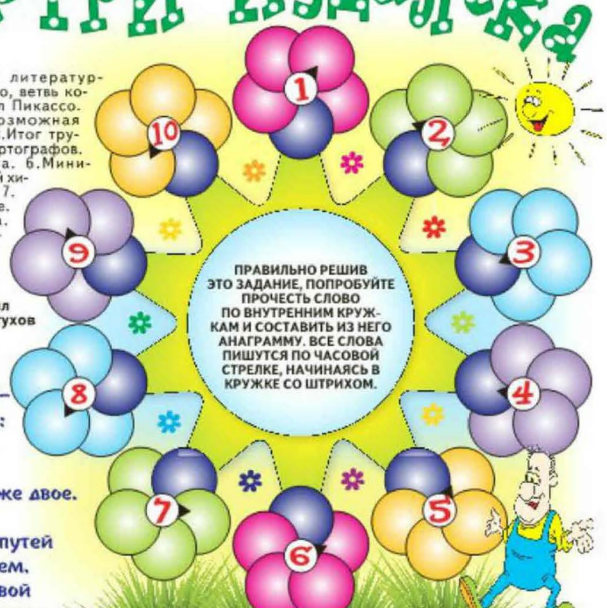
7 7 1	
5 4 5 1	
4 1 8 1	
4 2 8 5	
7 1 6 8 5	
5 4 4 2 6	
5 3 7 7 1	
6 9 6 5 3 4	
3 1 6 4 5 2	
8 1 8 4 9 4	
0 6 4 1 4 5 5	
1 1 6 1 2 4 0	
5 4 6 5 8 4 1	
4 1 4 1 6 5 5 9	

Составила Елена Короткова

Смотри издалека

1.Закрученный литературный жанр. 2.Дерево, ветвь которого приголубил Пикассо. 3.Минимально возможная порция энергии. 4.Итог трудов коллектива картографов. 5.Рюкзак солдата. 6.Минисолдатообразующий химический элемент. 7. Волнение на платье. 8.Агрошевелюра. 9.Групповая начихаловка (эпид.). 10.Тот, который видит другого издалека.

Составил Геннадий Петухов



Трудно проводить перепись населения в Китае: только успел переписать одного, а их уже двое.

Каких только путей мы не выбираем, чтобы найти свой собственный тупик...

Друзья познаются в еде

СКАНВОРД-КЕЙВОРД

УЗНАВ, КАКАЯ БУКВА СКРЫВАЕТСЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦИФРОЙ, ОТГАДАЙТЕ ВТОРУЮ ЧАСТЬ СКАНВОРДА.

Составила Елена Короткова

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Стихи наших читателей

КОГДА Я БЫЛА МОЛОДОЙ

Цветет под окошком рябина,
Дивлюсь я ее красотой.
В ней вижу себя я невинной
Невестой под белой фатой.
Росла не спеша, зеленела,
И все любовались тобой.
То время давно улетело,
Когда я была молодой.
Вновь осень тебя нарядила
В свой новый багряный наряд,
И пусть все, что было,
уплыло,
Вновь гроздья рубином
горят.
Весной ты невестой
стояла —
В цветах, что белее фаты,
К зиме всю листву
растеряла,
Своей не стыдясь наготы.
Ты быстро меняешь наряды,
Считает года календарь...
Я часто стою у ограды,
И мне тебя чуточку жаль.
Когда зацветешь ты весною,
Пленяя своей красотой,
Вновь вспомню себя молодою
Невестой под белой фатой.

Галина, пос. Ревда, Мурманская обл.

Гороскоп со 2 по 15 мая

Не живите на бегу! Притормозите!

ОВЕН Вещий сон может предупредить об опасности. Если ночное видение окажется кошмаром, утром откройте кран, подставьте руки под струю воды и скажите: «Святой Самсон, забери мой сон. Куда ночь — туда и сон». О здоровье. Осторожнее с редькой! Она противопоказана при воспалении кишечника, а у вас по весне всегда с этим проблемы. Уж лучше овсянка.

ТЕЛЕЦ В жизни должно случиться событие, о котором вы мечтали последние два-три месяца. Не рассказывайте о нем никому до тех пор, пока оно не сбудется, иначе отпугнете удачу. И еще: не злитесь без конца, не ругайте недругов и не ищите справедливости — упустите золотое время. О питании. Откажитесь от салатов из свежей капусты — она может обострить гастриты и язвенную болезнь. Тушите ее, используйте в голубцах и борще, но только не ешьте свежую.

БЛИЗНЕЦЫ Не переедайте и не наедайтесь перед сном — это вредно и для фигуры, и для пищеварительной системы. Тщательно пережевывайте пищу и ешьте в одно и то же время — так приучите желудок интенсивно работать именно в определенные часы. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна. И не придавайте значения ночным кошмарам и неким совпадениям — они говорят о буйстве вашей фантазии.

РАК Если ощущаете себя «козой на веревочке», которая ходит по замкнутому кругу и не может из него вырваться, — это сигнал о том, что вам нужна помощь. Ее способен оказать лишь тот человек, которому вы доверяете. Кстати, приведите в порядок свой вес. Потеря 2-5 кг значительно снижает уровень холестерина. После 30 лет у каждого человека уже есть проблемы с сосудами.

ЛЕВ Постарайтесь замедлить свой безумный ритм жизни, иначе окончательно устанете и заработаетесь до полного физического истощения. По утрам возьмите за правило выпивать стакан негазированной воды — она стимулирует работу желудка. А то не ровен час появятся проблемы.

ДЕВА Вы добрый, доверчивый человек с мешком ошибок за плечами. Ваше любимое занятие — мечтать, а потому то и дело заблуждаетесь. Не высовывайте голову из панциря в ближайшие две недели, иначе найдутся желающие этим же мешком — да по вашей голове. Весна — самое подходящее время для очищения организма от шлаков и поднятия тонуса. Смешайте по 1 чайн. ложке листьев крапивы, измельченных ягод шиповника и травы спорыша. Залейте состав 1,5 стакана кипятка, настаивайте 3 часа. Настой выпейте за один прием.

ВЕСЫ Если на улице сильный ветер, обязательно защищайте от него лоб и виски: во время магнитной бури ветер особенно опасен. Люди с дурным глазом в эти дни будут активны, как никогда. Чтобы не стать их жертвой, не целуйтесь и не обнимайтесь с близкими людьми в общественных местах. Не хвастайтесь никому своим здоровьем, везением, отношениями со второй половиной и детьми.

При отите пропитайте соком базилика марлевую турундочку и введите ее в слуховой проход на 2-3 часа.

СКОРПИОН Не делайте опрометчивых резких шагов. Будьте осторожны в словах и мыслях в ближайшие две недели. Это особенно важно усвоить тем, кому противопоказаны стрессы и кто страдает гипертонией. Для укрепления сосудов регулярно ешьте чеснок (2 дольки в день во время завтрака и обеда). Он хорошо снижает давление.

СТРЕЛЕЦ Не исключено, что будете чувствовать себя, как будто вам 100 лет. Захочется лечь лицом к стене, закрыть глаза и забыть обо всем. Это от неправильной жизни. Вы по-прежнему живете как в молодости — на бегу. Притормозите! На несколько дней отключитесь от всех дел и ненужных разговоров. Если почувствуете, что артериальное давление поднимается, а обычная таблетка действует медленно, наберите тазик горячей воды, бросьте туда пригоршню горчичного порошка и погрузите ноги. Через 10-15 минут станет легче. Осторожно лягте в постель и спокойно полежите.

КОЗЕРОГ Позвольте себе расслабиться. Необходимо научиться чувствовать себя комфортно в любой ситуации. Согласие с внешним миром подарит состояние внутреннего покоя. Прогулки на свежем воздухе доставят удовольствие и помогут избежать многих проблем. Исключите из рациона жирную пищу, тяжелые мясные продукты, острое и маринады.

ВОДОЛЕЙ В последнее время вы много работали, приходилось нервничать, и как результат могут быть головные боли. Есть очень простое средство — лепешка от головной боли. Возьмите булку белого хлеба, слегка полейте столовым уксусом, добавьте отвар мяты перечной, сомните в лепешку и приложите на лоб и к вискам. С такой лепешкой лучше всего полежать, стараясь расслабиться. Боль как рукой снимет.

РЫБЫ Настроение — хуже не бывает... Запомните главный секрет своего благополучия: нельзя вскакивать с постели! Пробудившись, некоторое время лежите не двигаясь, потом не открывая глаз постучите зубами 36 раз. Стучание зубами даст сигналы всем органам к пробуждению. Открыв глаза, потянитесь, потом поставьте на пол одну ногу, затем другую. Ну а теперь отправляйтесь на кухню и выпейте стакан теплой воды — полезно для кишечника.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КРЕМ–БАЛЬЗАМ
СПЕЦМАЗЬ
УСТРАНЯЕТ ПРОБЛЕМЫ
ПЕРВАЯ ОПЕРАТИВНАЯ ПОМОЩЬ
В АПТЕКАХ
ветераны СПЕЦНАЗА рекомендуют
СПЕЦМАЗЬ
SHUSTER
8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный
РЕКЛАМА С 88

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**

КРОВЬ В МОЧЕ — ЭТО ВСЕГДА ОПАСНО.

✓ **Советы диетолога**

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ.

✓ **Вы просили рассказать**

ОДЕРЖИМЫЙ БЕСАМИ НЕ ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНОЙ.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 202771 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 02.05.2012 г.
Подписано в печать 01.05.2012 г. в 13.30
По графику в 14.00
Общий тираж 260191 экз.
Заказ № 394
Объем 6 п. л.